

1<sup>re</sup> édition en Bièvre Isère

Du 7 au 20 octobre 2024



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —



Retrouvez le programme complet sur [bievre-isere.com](http://bievre-isere.com)

# PROGRAMME

Deux semaines en octobre pour parler de  
santé mentale

gratuit et  
ouvert à  
tous

Information

06 30 23 36 89

[sante@bievre-isere.com](mailto:sante@bievre-isere.com)

# Les objectifs des SISM

- 1 - **PROMOUVOIR** la santé mentale
- 2 - **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et les ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide...).
- 3 - **CHANGER** notre regard sur les troubles psychiques
- 4 - **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales
- 5 - **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale
- 6 - **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

## Le programme

### 1 Forum Sport-Santé

*Activités douces et/ou adaptées, conférences sur les thèmes du cœur et de l'activité physique.*

**Samedi 5 octobre - 9h à 13h**  
Gymnase Coubertin à La Côte Saint-André.

### 2 « D'autres clichés sur la santé mentale »

*Exposition pour déstigmatiser les troubles psychiques auprès du public.*

**- Du 4 au 11 octobre (pendant les horaires d'ouverture)**

Médiathèque à Saint-Jean de Bournay.

**- Du 11 au 19 octobre (pendant les horaires d'ouverture)**

Médiathèque à Saint-Siméon de Bressieux.

### Arts graphiques avec la ludothèque 3

*Initiation avec deux art-thérapeutes (dessin, craies, écriture...).*

*Atelier individuel ou collectif, au choix.*

**Mercredi 9 octobre - 10h-12h / 14h-18h.**

Espace Jean Doucet à Saint-Etienne de Saint-Geoirs.

### « Qui suis-je ? » 4

*Activité ludique et créative pour vous découvrir ou redécouvrir.*

**Jeudi 10 octobre - 18h à 20h**

Adélis à Saint-Siméon de Bressieux.  
Inscription au 04 74 58 67 05.

### Ciné-débat 5

*Thème du deuil périnatal, autour du film sensible et émouvant, « Et je choisis de vivre »*

**Jeudi 10 octobre - à partir de 19h**

Médiathèque à Saint-Jean de Bournay.

*Animé par l'Etablissement de Santé Mentale Portes de l'Isère.*



**6 Hypno relaxation**  
*Atelier animé par une art-hypnothérapeute.*  
**Vendredi 11 octobre - 14h à 15h30**  
Ferme d'André à Saint-Jean de Bournay  
*Par association Colibree.*  
*Inscription obligatoire au 06 50 30 57 89.*

**7 Automassage**  
*Atelier*  
**Vendredi 11 octobre - 15h45 à 16h45**  
Ferme d'André à Saint-Jean de Bournay  
*Par association Colibree.*  
*Inscription obligatoire au 06 50 30 57 89.*

**8 Festi'bulles et spectacle**  
*Festival Les Arts en Herbe*  
**- Vendredi 11 octobre - 16h**  
Beauvoir de Marc  
**- Lundi 14 octobre - 16h à 18h30**  
Sardieu  
**- Jeudi 17 octobre - 16h à 18h30**  
Savas-Mépin

**9 Entre étangs et forêts**  
*Balade de 2,5 kms dans le massif de Chambaran, pour découvrir les milieux forestiers et aquatiques.*  
**Samedi 12 octobre - 10h à 12h**  
Étang des Essarts à Saint-Pierre de Bressieux.  
*Par Bièvre Liers Environnement.*  
Selon conditions météorologiques,  
plus d'infos au 06 30 23 36 89.

**Découverte du Qi gong** **10**  
*Initiation avec deux séances animées par un professeur en arts martiaux.*  
**Samedi 12 octobre - 11h à 11h45 et de 14h à 14h45**  
Salle annexe du gymnase à Artas.  
*Par association Colibree.*  
*Inscription obligatoire au 06 50 30 57 89.*

**Théâtre-forum improvisé** **11**  
*Théâtre interactif sur le thème de la santé mentale. Votre regard, vos interrogations, vos remarques serviront de terreau aux petites scènes improvisées.*  
**Lundi 14 octobre - à partir de 18h30**  
Salle du Tremplin à Brézins.  
*Animé par le PRADO.*

**Ateliers danse avec la Ludothèque** **12**  
*Initiation avec une chorégraphe*  
*Ateliers collectifs de 30 mn*  
**Mercredi 16 octobre - 14h à 17h**  
Galabourdine à Faramans.  
*En partenariat avec JASPIR.*

**Ciné-débat** **13**  
*Thème sur les pratiques en mouvement avec et pour les usagers en psychiatrie, autour du film « Black Swan »*  
**vendredi 18 octobre - à partir de 19h**  
Cinéma à Saint-Jean de Bournay.  
*Animé par l'Etablissement de Santé Mentale Portes de l'Isère.*

**Grainothèque** **14**  
*Atelier pour partager vos trucs et astuces et même vos graines !*  
**Samedi 19 octobre - 10h à 12h**  
Médiathèque à Saint-Siméon de Bressieux.  
*Par Bièvre Liers Environnement.*



# Deux semaines d'animations dans 11 communes du territoire



En partenariat avec



Financé par

