

Santé Mentale
&
Santé Physique
un Lien Vital

12 AU 26
MARS
2016

À Antibes, Cagnes-sur-Mer, Cannes, Grasse, Nice, Puget-Théniers, Saint-Léger, Vence

Animations sportives, ateliers découverte, conférences, expositions, films...

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, les nombreuses actions organisées à travers la France sont autant de moments privilégiés pour parler ensemble de la santé mentale et dépasser le handicap.

Ouvertes
à tous !

ANTIBES

Événements organisés par le Collectif SISM d'Antibes et les partenaires associés : Centre Hospitalier d'Antibes Juan-les-Pins, Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire, Cabinet de médecine générale, Pharmacie de ville, Ville d'Antibes Juan-les-Pins, OAJLP Tennis de table, HandiBasket "Hornets Le Cannet Côte d'azur", Ecole d'Arts Martiaux Hoàng Nam.

● JEUDI 17 MARS

13h30-17h : stands d'information santé ("médecine générale", "mangez-équilibrez", "santé mentale", "et le souffle, où en êtes-vous ?"...) ouverts à tous, à la Maison des Associations, 288 chemin de Saint Claude, Antibes.

13h30-17h : découverte d'activités physiques (arts martiaux, gymnastique, tennis de table, basket en fauteuil, tir à l'arc...) à la salle Saint Claude, face à la Maison des Associations.

Renseignements : tél. 04 97 24 77 85 - sylvie.dubreuil@ch-antibes.fr

CAGNES-SUR-MER

Événements organisés par le Collectif SISM de Cagnes-sur-Mer et les partenaires associés : Mairie de Cagnes-sur-Mer, Hôpital Sainte-Marie, CCAS de Cagnes-sur-Mer, CMP/CPJ de Cagnes-sur-Mer, Unafam, Humanis, CPAM, Association ISATIS, Mutualité Française.

● MARDI 15 MARS

10h-15h : stands d'information sur les structures et services locaux (CMP, CCAS, CPAM, Unafam), Place du 11 Novembre, Cagnes-sur-Mer.

● LUNDI 21 MARS

10h : 2^e session de marche du relais pédestre proposé par l'Association ISATIS. Départ sur la promenade du bord de mer face à l'hippodrome. Point info des partenaires et ravitaillement au point de départ.

14h : parcours santé pour les patients de l'Hôpital de jour.

● MARDI 22 MARS

9h30 : atelier nutrition-diététique au CMP de Cagnes-sur-Mer pour les patients de l'Hôpital de jour et du CMP.

12h30-13h30 : atelier Qi Gong au CMP de Cagnes-sur-Mer pour les patients de l'Hôpital de jour et du CMP.

Modalités de participation au relais pédestre

- Départ / Point de rassemblement : Promenade du bord de mer face à l'hippodrome
- Rendez-vous à 9h30
- Inscription préalable auprès d'ISATIS : sism2016@isatis.org (préciser la ville)
- Nombre de participants limité
- Porter un haut de couleur **jaune** et des chaussures de sport

● JEUDI 24 MARS

9h-11h : conférence sur le thème "les effets somatiques des médicaments psychotropes" animée par le Dr CHERIKH, Médecin Psychiatre au CHU de Nice, à la salle Espace Centre, 5 avenue de Verdun, Cagnes-sur-Mer.

11h-13h : pièce de théâtre interactive "Le bon usage du médicament" à la salle Espace Centre, 5 avenue de Verdun, Cagnes-sur-Mer.

Inscription : auprès de M. SOYARD, Humanis, délégué à l'Action sociale Territoire Sud-Est, par fax au 04 92 14 66 89 ou par e-mail à olivier.soyard@humanis.com

Contacts :

- CCAS : 37, avenue de la Gare - 06800 Cagnes-sur-Mer - Tél. 04 92 02 47 47 - Mme CARUSO ou Mme BENSCH
- CMP/CPJ : 65, avenue de la Gare - 06800 Cagnes-sur-Mer - Tél. 04 93 13 71 09
- Humanis : Action sociale Territoire Sud-Est - 4, avenue Baquis - 06045 Nice - olivier.soyard@humanis.com
- Association ISATIS : 37-39, avenue Saint-Barthélémy - 06100 Nice - Tél. 04 92 07 56 00

CANNES

Événements organisés par le Collectif SISM de Cannes et les partenaires associés : Mairie de Cannes, Hôpital de Cannes, CPAM, Association des Trois Chemins, Espace santé jeunes du bassin cannois, Unafam, Association ISATIS, Association Adapt & Form'.

● VENDREDI 18 MARS

14h-17h : initiation au volley-ball pour tout public, suivie de mini-tournois en équipes mixtes au Palais des Victoires, 50 avenue Maurice Chevalier, Cannes La Bocca.

Inscription : service.psy3.extime@ch-cannes.fr

● MARDI 22 MARS

10h : 3^e session de marche du relais pédestre proposé par l'Association ISATIS.

Rassemblement sur le parvis du Palais des festivals et des congrès, arrivée à Handiplage.

Suivie d'animations : ateliers de relaxation-respiration et de gym douce, échanges avec les professionnels de la santé mentale.

14h : 3^e session bis de marche du relais pédestre proposé par l'Association ISATIS.

Rassemblement sur le parvis du Palais des festivals et des congrès, arrivée à Handiplage.

En cas de fortes pluies : marche annulée et remplacée par une séance de relaxation et débat interactif à l'espace santé jeunes du bassin cannois, au 13 rue du Dr Budin, Cannes.

Modalités de participation au relais pédestre

- Départ / Point de rassemblement : Palais des festivals et des congrès
- Rendez-vous à 9h30 puis 13h30
- Inscription préalable auprès d'ISATIS : sism2016@isatis.org (préciser la ville)
- Nombre de participants limité
- Porter un haut de couleur **rouge** et des chaussures de sport

● MERCREDI 23 MARS

18h30 : projection du film *Happiness Therapy* de David O. Russell (en VOST) à l'espace Miramar.

20h30 : débat animé par deux professionnels de la santé mentale. Tout public.

GRASSE

Événements organisés par le Collectif SISM Grassois et les partenaires associés.

● JEUDI 17 MARS

Parcours relais pédestre dans le centre historique et ateliers découverte

9h-12h : 1^{ère} session de marche du relais pédestre proposé par l'Association ISATIS.

Cheminement au cœur du centre historique, au gré des ateliers et visites proposés sur le parcours :

- Activité de Do In (Association d'Une Rive à l'Autre)
- Découverte des jardins Martelly (Collectif des jardins Martelly)
- Activité physique et mobilier urbain (Espace prévention santé de l'Assurance Maladie)

En cas d'intempéries : report du parcours relais pédestre au jeudi 24 mars (lieu et modalités identiques)

12h-14h : repas partagé

- Repas partagé proposé par l'Association Harjès, en partenariat avec les Associations d'Une Rive à l'Autre et Soli-Cités.
- Rencontres avec les partenaires ressources sur la thématique des SISM 2016.
- Stands d'information.
- Exprimez-vous sur la toile mise à votre disposition.

14h-16h : ateliers de Socio-esthétique proposés par l'Association Harjès.

Modalités de participation au relais pédestre

- Départ / Point de rassemblement / Arrivée : Place aux Herbes
- Rendez-vous à 8h30
- Inscription préalable auprès d'ISATIS : sism2016@isatis.org (préciser la ville)
- Nombre de participants limité
- Porter un haut de couleur **bleue** et des chaussures de sport

● SAMEDI 26 MARS

Conférence et ateliers bien-être

Salle des Augustins - 8, boulevard du Jeu de Ballon - Traverse du Théâtre - Grasse

10h-12h : atelier "Bien manger de A à Z" animé par une diététicienne de l'Espace Prévention Santé de l'Assurance maladie, à destination des personnes malades ou aidants (sur inscription ; 12 à 15 participants maximum).

14h-14h45 : initiation à la Méditation avec Jean-Christophe FRESEUILHE, professeur de Yoga et Lou Yong Tao To Qi.

15h-16h : atelier Mandala avec Elisabeth JOLY, animatrice d'atelier.

16h45-17h45 : séance de Zumba avec Pierre-Alain MAIRE, professeur à l'Académie Création Danse ; avec la présence des candidates à l'élection de Miss Grasse 2016.

18h30-20h30 : conférence avec le Dr MANTEL, psychiatre-psychothérapeute, sur le thème "les interactions corps-mental dans la genèse du stress et maladies".

Modalités de participation

- Inscription préalable pour l'atelier "Bien manger de A à Z" auprès du GEM : gemintermezzo@free.fr 04 93 70 21 27
- Entrée libre pour les autres ateliers et la conférence, dans la limite des places disponibles

NICE

● VENDREDI 18 MARS

Événement organisé par le Collectif SISM de Nice et les partenaires associés : Unafam 06, Mairie de Nice, CHU Nice, CH Sainte-Marie, CPAM, Association ISATIS.

Conférence "Santé mentale et santé physique : un lien vital"

Maison des Associations Garibaldi (Amphithéâtre) - 12 ter place Garibaldi - Nice

10h-12h30 : "POURQUOI agir en santé mentale et physique?"

- Ouverture par Christiane AMIEL-DINGES, Conseillère municipale subdéléguée à la santé, Ville de Nice
- Présentation des SISM par Myriam HORNEZ, Présidente déléguée Unafam 06
- Le point de vue de 3 médecins :
 - Dr Martine FOUCHET, Médecin psychiatre, Médecin-chef du Pôle Sanitaire de Réhabilitation Psychosociale / Centre Hospitalier Sainte-Marie de Nice
 - Dr Vincent RAYBAUD, Médecin-coordonateur des soins somatiques / Centre Hospitalier Sainte-Marie de Nice
 - Dr Franz KOHL, Médecin psychiatre des hôpitaux, clinique de psychiatrie et de psychologie médicale / CHU Pasteur de Nice

14h-17h : "COMMENT agir en santé mentale et physique ?"

- Intervenants :
 - Myriam HORNEZ / Présidente déléguée Unafam 06
 - Jean Luc CEDRO, Educateur sportif, Rémi VERGER, Psychomotricien, Sandrine MOREL, Ergothérapeute / Service de psychiatrie CHU Pasteur de Nice
 - Christophe BARRALIS, Guy COURTIEU, Mathieu LESTEL, Educateurs activité physique adaptée / Fédération Sociothérapique et Culturelle CH Sainte-Marie
 - Philippe PAILLE, Animateur / Association ISATIS
 - Maxime FLEOUTER, Yvette BLANCHET, Animateurs / GEM J'aime Nice

Renseignements : Tél. 04 92 07 50 50 - direction.dc@isatis.org / Tél. 04 92 17 44 89 - pascaline.durand@ville-nice.fr

Entrée libre (dans la limite des places disponibles)

+ Stands d'information

10h-17h

- CPAM
- Unafam
- Association ISATIS
- Unis-Cité
- CHU Nice
- CH Sainte-Marie
- Ville de Nice (CLSM, AnimaNice)
- Association Le Phare des 2 Pôles
- GEM J'aime Nice
- CDSA 06

● SAMEDI 26 MARS

Événement organisé par le Centre Hospitalier Universitaire de Nice / Service de psychiatrie / Hôpital Pasteur en partenariat avec la Ville de Nice.

10h-12h : **la Bipsyclette** Parcours cycliste ouvert à tous, dans la ville de Nice, depuis la plage du centenaire (face au Théâtre de Verdure), pour une petite boucle aller-retour jusqu'à la pointe de Rauba-Capeu en suivant la piste cyclable située sur la Promenade des Anglais.

Devant le théâtre de Verdure de **9h à 16h** sur l'espace Jacques COTTA, des **animations physiques et sportives adaptées** en collaboration avec la Fédération socio-culturelle et sportive du Centre Hospitalier Sainte-Marie et le Comité Départemental Sport Adapté 06 et une action de sensibilisation au handicap psychique seront proposées.

Renseignements : Jean-Luc CEDRO - Tél. 04 92 03 20 50 - cedro.jl@chu-nice.fr

Inscription : via Facebook -  LA BIPSYCLETTE

Événement organisé par l'Association ISATIS et les partenaires associés.

14h-15h30 : **4^e session de marche du relais pédestre** proposé par l'Association ISATIS. Parcours santé et ateliers sportifs sur la Promenade du Paillon, animés par un éducateur sportif de la CPAM. Point de départ et arrivée à l'espace Jacques COTTA (devant le Théâtre de Verdure).

Modalités de participation au relais pédestre

- Départ / Point de rassemblement / Arrivée : Espace Jacques COTTA
- Rendez-vous à 13h30
- Inscription préalable auprès d'ISATIS : sism2016@isatis.org (préciser la ville)
- Nombre de participants limité
- Porter un haut de couleur **jaune** et des chaussures de sport

PUGET-THÉNIERS

Événement organisé par l'Association ISATIS / Foyer de Vie Le Villaret en partenariat avec l'Association Puget Chorégraphie.

● MARDI 15 MARS

14h : **après-midi thématique** et **chorégraphie** à la salle des fêtes de Puget-Théniers. Présentation du programme de la demi-journée par les usagers du Foyer de Vie Le Villaret ; intervention du Dr Monique ROMAND ; chorégraphie en partenariat avec l'association Puget Chorégraphie ; échanges avec la salle.

Renseignements : tél. 04 93 05 70 51 - direction.mm@isatis.org

SAINT-LÉGER

Événement organisé par l'association ISATIS / Foyer de Vie Le Villaret en partenariat avec l'association Caminà.

● SAMEDI 19 MARS

10h : "rando Caminà" Départ de la randonnée sur la commune de Saint-Léger jusqu'au point de vue du site, aux côtés de l'association Caminà, puis pique-nique "tiré du sac".

Renseignements : tél. 04 93 05 70 51 - direction.mm@isatis.org

VENCE

Événements organisés par la Mairie de Vence et l'Unafam.

● SAMEDI 12 MARS

16h : conférence "Chant et Psychisme" à la Cathédrale de Vence, par Micaëla MARION, Professeur de chant.

18h : concert de l'Ensemble Vocal "Musica et Voce" à la Cathédrale de Vence.

● JEUDI 17 MARS

18h30 : film-débat à la Médiathèque de Vence. Film de David O. Russell, abordant les difficultés rencontrées par les personnes souffrant de troubles bipolaires, suivi d'un débat animé par des professionnels de la santé mentale. Intervention de Véronique LABEDADE, Présidente de l'Association Le Phare des 2 Pôles.

● JEUDI 24 MARS

19h30 : conférence-débat "La santé n'est pas la norme" au Cinéma Casino, par Rémy Baup, Psychanalyste (membre de l'ECF), Président du centre psychanalytique de consultations et de traitement pour adolescents d'Antibes, Directeur de la clinique CALME spécialisée dans les addictions.

Jules Romains pouvait écrire "La santé est un état précaire qui ne laisse présager rien de bon"... Nous verrons comment cette assertion provocatrice recèle un fond de vérité car, comme le disait le philosophe médecin Georges CANGUILHEM, "il n'y a pas de fait normal ou pathologique en soi". C'est à se demander ce que veut dire être en bonne santé ?

● VENDREDI 25 MARS

14h : conférence "La Beauté en peinture : une porte ouverte sur la Santé et le Bien-être", à la Salle des Pompiers, proposée par l'Association Université dans la Vie du Pays Vençois et Jean-Baptiste PISANO, Professeur d'Histoire de l'art à l'Université de Nice. Puis intervention d'Amandine DE BACKER, Art-thérapeute à l'Hôpital Sainte-Marie de Nice, sur le thème "Etat de corps, revu par l'essayage de nouveaux traits".

● SAMEDI 26 MARS

10h-12h : atelier diététique au CCAS de Vence, animé par le service Santé Active de l'Assurance Maladie, et autres ateliers sur la thématique des SISM 2016 (pour participer à l'atelier diététique, [inscription préalable](#) auprès du CCAS de Vence au 04 93 24 08 90).

Renseignements sur le programme de Vence : tél. 06 25 47 08 39 - 06@unafam.org

