

« Bien dans son corps bien dans sa tête »

À Narbonne, du 6 au 24 mars 2018

Café
parents

Animations



Théâtre

Flashmob

Semaines d'information sur la santé mentale



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.

La santé mentale est autant une question de bien-être personnel qu'une question de société ; c'est pourquoi la Ville de Narbonne et les partenaires locaux organisent, pour la sixième année, les Semaines d'information sur la santé mentale.

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 des acteurs venant d'horizon 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 !

Venez découvrir ...

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

Du 6 au 24 mars 2018, la sixième édition des Semaines d'information en santé mentale (SISM) se déroulera à Narbonne.

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



RDV sur votre marché

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

► **Marché de Razimbaud**

Mardi 6 mars

De 9 h à 12 h

► **Marché du plan Saint-Paul**

Jeudi 8 mars

De 9 h à 12 h

► **Marché de Saint-Jean Saint-Pierre**

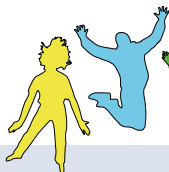
Samedi 10 mars

De 9 h à 12 h



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

Lundi 12 mars



FLASHMOB & MARCHÉ DE LANCEMENT

Marcher et 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 organisée dans le centre-ville.

- RDV à 14 h pour la **Flashmob ***, place de l'Hôtel-de-ville
- **Balade** dans le centre-ville, chacun à son rythme
- 15 h 30 : **goûter convivial**, Maison des potes, espace vie sociale, place du Forum

Mercredi 14 mars

CINÉMA

Vice Versa

de Peter Docter.

La jeune Riley a dû quitter sa ville natale pour venir s'installer dans une grande ville où elle essaye de s'adapter à cette nouvelle vie.

Elle est guidée par ses émotions, incarnées par cinq personnages résidant dans le quartier Cérébral : Joie, Peur, Colère, Dégoût et Tristesse.



Annexe MJC - 4 rue du Lt-Colonel Deymes, 14h30 à 16h

Vendredi 16 mars

TEMPS PARENTS

Partage d'une activité ludique entre parents animé par le CIDFF.

Place Voltaire, 10h à 12h (si intempéries, local du CIDFF)

Samedi 17 mars

PIÈCE DE THÉÂTRE

Les souliers mouillés par la Compagnie La Farouche
Quête touchante et délurée d'un fils à la recherche de son père. Un conte, ponctué de rencontres cocasses et loufoques, qui questionne avec humour et tendresse, la peur de l'abandon et le poids des secrets familiaux.

Pièce à partir de 6 ans.

Auditorium de la Médiathèque du Grand Narbonne,
17h à 18h30

Mercredi 21 mars

JOURNÉE CONVIVIALE AU JARDIN

Mille et une familles

Journée d'échanges avec des professionnels autour du bien-être, de la famille et de la santé mentale.

Jeu de familles géant

Venez jouer avec une œuvre collective produite, durant le mois de mars, par des habitants, des patients, des groupes de jeunes...

Ateliers ludiques

Maquillage et henné pour tous, câlins gratuits, stretching, jeux coopératifs, yoga suspendu, ateliers lecture, jeux en bois, pilate...

Pause parents

Temps d'échanges avec les professionnels du Réseau Parentalité (REAAP)

Temps forts de la journée

- **Flashmob *** : RDV à 11 h 30 et à 15 h 30
- **Lâcher de ballons** : RDV à 16 h
- **Repas partagé** ouvert à tous



Jardin du plan Saint-Paul (en face de l'Hôpital),
boulevard Docteur-Lacroix, de 10 h à 16 h 30

Jeudi 22 mars

PORTES OUVERTES DE 14H A 17H

Rencontre de professionnels dans leurs structures.

Pour une meilleure organisation, n'hésitez pas à appeler !

Centre d'examens de santé CPAM

Av. de Gruissan - Parc des Sports et de l'Amitié

Tél : 04.68.35.99.00

Groupe d'entraide mutuelle « La Soleyade » (GEM)

48 boulevard Frédéric-Mistral - Tél. 09.52.38.63.03

Pension de famille ADOMA

32 rue Marcéro - Tél. 04.68.46.17.03

Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS-ANSEI)

1 Quai d'Alsace - Tél : 04.84.25.88.90

Service d'accompagnement à la vie sociale

(SAVS-SAMSAH - APAJH 11), ZAC Bonne Source,

28 rue Ernest-Cognacq - Tél. 04.68.32.72.67

Jeudi 22 mars

CAFÉ DES PARENTS

« Mon enfant déborde, comment l'accompagner ? »

Temps d'échanges et regards croisés de professionnels autour de la parentalité.

Animé par Dr Aurélia Halley, pédopsychiatre, Anne-Line Dumans, assistante sociale et Christel Mouton, psychologue - Service pédopsychiatrie du Centre Hospitalier de Narbonne

Maison des services, 1, avenue de la Naïade, de 19h à 20h30



Organisateurs des SISM 2018,



Renseignements :
Ville de Narbonne,
Direction de la Santé
ASV Narbonne
Tél. 04 68 90 26 34
www.narbonne.fr



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

