

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

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

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



35^{èmes} 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^{ème} 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^{ème} 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 / 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

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

Aix-les-Bains

<p>PROJECTION</p> <p>Vendredi 11 octobre 19h00 à 22h00</p> <p>Cinéma Le Victoria, 36 Avenue Victoria</p> <p>Aix-les-Bains</p> <p>Payant, 5 euros</p>	<p> Ciné-débat "En corps"</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 : amandine.duchampt-laforge@espoir73.fr / 07 64 44 60 47</p>
<p>ANIMATION</p> <p>Mercredi 16 octobre 9h00 à 12h00</p> <p>Place Georges Clemenceau, Aix-les-Bains</p> <p>Ouvert à toutes et tous, gratuit</p>	<p> Psytruck et parcours d'orientation dans Aix-les-Bains : Escale du camion où l'on parle de santé mentale</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 : maud.dousset@espoir73.fr / 07 63 19 90 91 ; RéPsy 04 56 58 84 30 / contact73@repsy.fr</p>
<p>ANIMATION</p> <p>Jeudi 17 octobre de 10h00 à 15h30</p> <p>Parking du petit port : 5 Avenue du Petit Port</p> <p>Aix-les-Bains</p> <p>Tout public, gratuit</p>	<p> Tous à vélo !</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 : amandine.duchampt-laforge@espoir73.fr / 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 / RéPsy 04 56 58 84 30
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 ; 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 ;
marion.mollier@albertville.fr ; 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

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 / RéPsy 04 56 58 84 30
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

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

Bassin Chambérien

<p>PROJECTION</p> <p>Mardi 15 octobre 19h30</p> <p>CinéMalraux, 58 Pl. de la Brigade de Savoie Chambéry</p> <p>Ouvert à toutes et tous, tarif cinéma</p>	<p> Ciné débat "En corps"</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 : culture@chs-savoie.fr</p>
<p>CONFERENCE</p> <p>Jeudi 17 octobre 18h00 à 22h30</p> <p>CHS de la Savoie 89 avenue de Bassens, Bassens</p> <p>Destiné aux professionnels</p>	<p> Forum des professionnels</p> <p>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</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 : lien</p> <p>Contact : contact@cptschamberyagglo.fr 06 67 13 45 44</p>
<p>CONFERENCE</p> <p>Samedi 19 octobre 10h à 16h30</p> <p>Salle du Verger, 53 rue du Verger, Chambéry</p> <p>Ouvert à tous Gratuit</p>	<p> Journée d'information sur les troubles psychiques</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 : 73@unafam.org</p>

Maurienne

<p>EXPOSITION</p> <p>Du 7 au 20 octobre, horaires d'ouverture du GEM</p> <p>GEM Rebond 73, 266 Rue de la République, Saint-Jean-de- Maurienne</p> <p>Ouvert à toutes et tous, Gratuit</p>	<p></p> <p>Exposition « Et alors ? »</p> <p>Vernissage et présentation 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>PROJECTION</p> <p>Mardi 8 octobre 18h00</p> <p>Médiathèque de Saint Jean de Maurienne, Rue des Écoles, Saint-Jean-de- Maurienne</p> <p>Tout public, gratuit,</p>	<p></p> <p>Documentaire "Au mental"</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>ANIMATION</p> <p>Mercredi 9 octobre 10h00 à 12h00</p> <p>Place de la Cathédrale Saint Jean de Maurienne</p> <p>Ouvert à tous, gratuit</p>	<p></p> <p>Psytruck : Escale du camion où l'on parle de santé mentale</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>ANIMATION</p> <p>Mercredi 9 octobre 14h00 à 17h00</p> <p>Zone de loisir de la Combe</p> <p>Saint-Jean-de Maurienne</p> <p>Ouvert à toutes et tous, gratuit</p>	<p>Olympiades de la Santé Mentale à la Combe</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>ANIMATION</p> <p>Samedi 12 octobre 10h30 à 12h00</p> <p>Médiathèque</p> <p>Rue des écoles</p> <p>Saint Jean de Maurienne</p> <p>Ouvert à toutes et tous, Gratuit,</p>	<p>Animations à la médiathèque</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>PROJECTION</p> <p>Jeudi 17 octobre 20h00</p> <p>Cinéma Espace Culturel Le Savoie</p> <p>16 Av. de la République,</p> <p>Saint-Michel-de-Maurienne</p> <p>Ouvert à toutes et tous, Tarif : 5€ pour les adultes et 4€ pour les moins de 14 ans</p>	<p>Ciné-débat "Unis par la danse"</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

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 ; 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 ; 07 60 06 76 07

Tarentaise

<p>PROJECTION</p> <p>Mardi 15 octobre à 18h30</p> <p>Rex cinéma Avenue des Belleville Moûtiers</p> <p>Ouvert à tous, Payant Tarif adulte : 5.50€ Tarif -14 ans : 4.50€</p>	<p> Ciné-débat "En corps"</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 : jessica@latraceduflocon.art ; 07 60 06 76 07</p>
<p>CONFERENCE</p> <p>Jeudi 17 octobre de 18h00 à 20h00</p> <p>Salle des fêtes Moûtiers</p> <p>Gratuit</p>	<p> Conférence "Les bons réflexes pour se sentir bien"</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 : severine.benoit@arcodv.fr ; 06 11 28 68 26</p>

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.

