

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism

35^e
ÉDITION



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

PROGRAMME
DU 8 AU 19 OCTOBRE 2024

ars
Mairie de Paris
Paris Métropole

Essonne
TERRE D'AVENIRS

GRUPE
HOSPITALIER
NORD-ESSONNE | oghone

Barthélemy Durand
Établissement
public de santé

PARIS
SACLAY
Communauté d'agglomération

SISM c'est aussi des actions pour des publics spécifiques

Cette 35^e édition est également l'occasion pour la Communauté d'agglomération Paris-Saclay de proposer des ateliers, formations et sensibilisations réservés uniquement aux professionnels et à des publics spécifiques.

Jeudi 10 octobre de 16h à 22h

ATELIERS ORSAY / BURES-SUR-YVETTE

Prevent'Day

Village d'animations autour de la prévention santé et santé mentale, rallye sportif organisé par l'université Paris-Saclay pour les étudiants.

 *Circuit dans le campus, départ du parking situé derrière le bâtiment 333. 399 rue du Doyen Guinier / Entrée libre*

.....

Vendredi 11 octobre de 14h à 16h

CINÉ-DÉBAT VILLEBON-SUR-YVETTE

« La Traversée »

Pour les classes de 4^e et 3^e du collège Jules Verne

Projection du film documentaire de 52 min sur Nadine Poncept, auparavant victime de violences conjugales, qui entreprend le projet fou de traverser la Méditerranée en kitesurf. Un challenge qu'elle s'est fixé pour faire entendre sa voix et celles de toutes les victimes de violences. Le sport comme reconstruction d'un traumatisme physique et moral qui l'a trop longtemps murée dans un silence destructeur.

Suivi d'un échange avec la réalisatrice, Marie Lopez-Vivanco

.....

Lundi 14 octobre à 13h30

ATELIER ARTISTIQUE LES ULIS

Pour les élèves de CP et CE1 de l'école élémentaire la queue d'oiseau

Atelier d'art thérapie sur le thème du mouvement et du sport, par le biais des médiations théâtrales et dansées.

Organisé par l'association Bleu Soleil

Mardi 15 octobre à 9h

ATELIER LES ULIS

« C'est quoi la santé mentale ? »

Un temps d'échange pour emmener les jeunes à répondre à la question « c'est quoi la santé mentale ? » En effet, se sentir en bonne santé mentale permet d'être capable de répondre psychiquement de manière appropriée à son environnement.

- Comment mettre des mots et identifier ses capacités physiques et psychiques
- Comment repérer les facteurs qui influent sur notre santé mentale
- Comment faire face à son environnement en prenant soins de sa santé mentale.

Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay, animé par APASO

Mission locale antenne des Ulis, 1 rue de l'Aube / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)

Mardi 15 octobre à 12h

ATELIER CHILLY-MAZARIN

Atelier de sensibilisation sur les bienfaits du sport sur le bien-être et la santé mentale, dans le cadre des mardis de la santé.

Réservé aux élèves du collège les Dînes Chiens

Mardi 15 octobre à 14h

ATELIER LES ULIS

« Sport et Sens » *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

Animation afin de promouvoir la pratique d'activités physiques, ludiques et sportives auprès des jeunes participants et d'identifier les valeurs véhiculées par le sport. Ainsi le sport devient un moyen pour développer les softskills chez les jeunes.

📍 *Mission locale antenne des Ulis, 1 rue de l'Aube / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

Mercredi 16 octobre à 9h

ATELIER LES ULIS

Un cross est organisé au Parc Paul Loridant avec des stands de sensibilisation sur la santé mentale.

Réservé aux élèves du collège Aimé Césaire

Mercredi 16 octobre à 9h

ATELIER LES ULIS

Séance de sophrologie *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

Animée par une conseillère sophrologue et dirigée vers la gestion des émotions, le dépassement de soi et la combativité. La séance a pour objectif de préparer à l'activité de l'après-midi.

📍 *Mission locale antenne des Ulis, 1 rue de l'Aube / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

Mercredi 16 octobre à 14h

EXPÉRIENCE SENSORIELLE BURES-SUR-YVETTE

Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay

Une séance de descente en rappel, au viaduc des Fauvettes à Bures-sur-Yvette qui permet aux pratiquants de tester leurs capacités d'adaptation aux situations difficiles, de gérer leur stress et renforcer la connaissance et la confiance en soi. La descente en rappel permet également de renforcer la cohésion du groupe, les liens entre les membres d'un groupe pour favoriser la socialisation et le bien-être individuel.

Jeudi 17 octobre à 9h

JEU MASSY

Nutrigame *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*

À la fois un Escape Game et un outil d'éducation pour la santé qui permet aux jeunes de mieux saisir les enjeux de l'alimentation et de l'activité physique pour leur santé. Ce concept permet d'allier les bénéfices de la participation à un jeu immersif d'aventure et d'équipe au développement des connaissances et compétences en alimentation, activité physique, sédentarité et leurs impacts sur la santé et le bien-être.

📍 *Mission locale antenne de Massy, 10 avenue Noyer Lambert / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

Jeudi 17 octobre à 9h30

ATELIER ORSAY *Organisé par l'agglomération Paris-Saclay, réservé aux agents*

Un atelier de prévention (sous forme de conférence participative) sur le lien entre sport et santé mentale, suivi de deux cours collectifs : 2 activités sportives seront proposées : cardio-boxing (dynamique) et stretching (douce).

Jeudi 17 octobre à 14h

ATELIER SPORTIF MASSY

Circuit training *Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay*


Séance de remise en forme assurée par des coaches du Rugby club avec un accès à tous les équipements du club. Une occasion pour les jeunes de se défouler, d'entretenir leur forme physique et mentale.

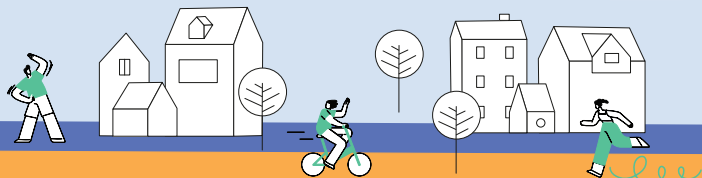
📍 *Rugby Club de Massy, rue des Olympiades / sur inscription auprès du conseiller référent (pour les jeunes déjà suivis par la mission locale)*

Jeudi 17 et vendredi 18 octobre

ATELIERS LES ULIS *Animé par Apedys*

Ateliers ludiques de mises en situation pour sensibiliser aux troubles Dys, tous les élèves d'un même niveau de classe au collège Aimé Césaire.





INFORMATIONS

paris-saclay.com

CONTACT

sism@paris-saclay.com

PARTENAIRES



PARIS ●
SACLAY
Communauté d'agglomération

Communauté d'agglomération Paris-Saclay

21 rue Jean Rostand 91898 Orsay Cedex

01 69 35 60 60 | paris-saclay.com

