

« Bien dans son corps bien dans sa tête »

À Narbonne, du 12 au 27 mars 2019

Table
ronde

Animations



Flashmob

Théâtre
Forum

LA SANTÉ MENTALE,
à l'ère du NUMÉRIQUE

NARBONNE
7^e édition

SANTÉ MENTALE
à l'ère du
NUMÉRIQUE



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.

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 une cinquantaine d'acteurs venant d'horizons 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, de la santé mentale et du numérique.

Du 12 au 27 mars 2019, la 7^e édition des Semaines d'information en santé mentale (SISM) se déroulera à Narbonne.

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



Rendez-vous sur votre marché

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

➤ **Marché de Razimbaud**

Mardi 12 mars, de 9 h à 12 h

➤ **Marché du plan Saint-Paul**

Jeudi 14 mars, de 9 h à 12 h

➤ **Marché de Saint-Jean Saint-Pierre**

Samedi 16 mars, de 9 h à 12 h

➤ **Marché aux fripes**

Mardi 19 mars, de 9 h à 12 h



* Retrouvez la chorégraphie de la Flashmob sur le site :

www.narbonne.fr/SISM

Mardi 12 mars

A destination
des professionnels

TABLE RONDE

Table ronde autour des soins psychiatriques sans consentement

A l'initiative du Conseil Intercommunal
de Sécurité et de Prévention de
la Délinquance du Grand Narbonne.

Le rôle de chacun et les difficultés rencontrées en local.

*Animée par des professionnels de l'ARS, du Centre Hos-
pitalier, des Polices municipales, de la Sous-Préfecture,
du Tribunal de Grande Instance de Narbonne, de l'UNA-
FAM et de l'USSAP.*

➤ Auditorium de La Médiathèque,
1, Bd F. Mistral, 14h30 à 16h30.



Mardi 19 mars

FLASHMOB & MARCHÉ DE LANCEMENT

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 dans le centre-ville.

➤ RDV à **14h30** pour la **Flashmob***
place de l'Hôtel-de-Ville

➤ **Balade** dans le centre-ville piéton,
chacun à son rythme

➤ 16h : **goûter convivial**

Le Forum, Espace de Vie Sociale, place du Forum

➤ **Vernissage** de l'exposition « **Vous avez 3 min ?** »
par les adhérents du GEM.



Jeudi 21 mars

CAFÉ DES PARENTS



Mon enfant & les jeux vidéo

Temps d'échanges avec des professionnels pour mieux comprendre l'univers des jeux vidéo.

*Animé par Annabelle Diep, orthophoniste
et Romain Fulcrand, assistant social au CAMSP-CMPP.*

➤ CAMSP-CMPP salle Jean-Grastilleur
56 rue Saint-Salvayre, de 18h à 20h

Lundi 25 mars

ATELIERS LUDIQUES AUTOUR DU NUMÉRIQUE



Éducation au numérique

Partez à la découverte des technologies numériques et de leurs usages.

*Animés par Les Petits Débrouillards Occitanie.
Animations en libre accès pour tous.*

➤ Maison Prévention Santé
41, bd du Docteur Ferroul, de 10h à 16h30.

Lundi 25 mars

CAFE PHILO

Quel lien social à l'ère du numérique ?

Qu'est-ce qui change quand on communique avec quelqu'un sans se voir ou s'entendre ?

Quels avantages et dangers des réseaux sociaux ?

*Animé par M. Tozzi, conférencier et philosophe.
Soutenu par l'UNAFAM*

➤ Maison Prévention Santé
41, bd du Docteur Ferroul, de 18h30 à 20h.

Mercredi 27 mars

JOURNÉE CONVIVIALE AU JARDIN

Santé mentale à l'ère du numérique

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



Découverte des créations artistiques des SISM 2019

Animations jeux en 3D du FAB GAME

par Le Fablab, La Mission locale, la PJJ et l'ABP

Ateliers ludiques toute la journée

Création mandalas, outils anti-stress, jeux coopératifs, automassages, jeux en bois, jeux géants des familles, auto hypnose, yoga, sport santé, lecture pour enfants, chants , semis / jardinage ...

Temps forts de la journée

- Flashmob* : RDV à 11h30 et à 15h30
- Lâcher de ballons : RDV à 16h
- Repas partagé ouvert à tous à 12h30



➤ Jardin du Plan Saint-Paul (en face de l'Hôpital)
Boulevard Docteur Lacroix, de 10h à 16h30

En cas d'intempéries : RDV au chapiteau du Parc des Sports et de l'Amitié.



Organisateurs des SISM 2019



Renseignements :
 Ville de Narbonne,
 Direction de la Santé
 ASV Narbonne
 Tél. 04 68 90 26 34 ou
 06 37 53 10 14
www.narbonne.fr

