

LUNDI 21 MARS

19 H 30 - 22 H ►
CONFÉRENCE-DÉBAT

Prendre en charge la santé physique des personnes touchées par la maladie psychique

Comment écouter la douleur physique chez une personne en souffrance psychique ?

Comment favoriser son expression et comment la prendre en charge ? Avec l'UNAFAM 38, des équipes de lutte contre la douleur du CH Alpes Isère et du Groupement Hospitalier Mutualiste, et de médecins généralistes grenoblois.

Maison des associations
6, rue Berthe-de-Boissieux, Grenoble

MERCREDI 23 MARS

14 H - 16 H ►
ATELIERS DÉCOUVERTE

Pour un retour à l'activité physique en douceur

Marche, mise en mouvements, stands, quiz, "mur de paroles".

Parc Jo-Blanchon, Saint-Martin-d'Hères

JEUDI 24 MARS

12 H - 14 H ►
MIDI-DEUX DE L'IREPS

Quelles définitions de la santé mentale ?

Temps d'échanges animé par les professionnels de l'IREPS.

Centre Ressource de l'IREPS
23, av. Albert-1^{er}-de-Belgique, Grenoble
Buffet - sans inscription - prix libre

LES 6 ET 7 AVRIL

9 H - 17 H ► **ÉVÉNEMENT SUR LE CAMPUS**

What health

Journées de sensibilisation sur l'activité physique et la santé globale.

Campus de l'université
Saint-Martin-d'Hères

SAMEDI 9 AVRIL

15 H - 18 H ► **RENCONTRE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE**

La santé mentale, parlons-en à livre ouvert

Des professionnels du soin, des usagers, des familles "livres vivants", viennent partager des instants de leur parcours. L'occasion d'une rencontre pour faciliter les échanges et combattre les idées reçues.

Bibliothèque municipale du Centre-Ville
10, rue de la République, Grenoble



A retrouver... Une sélection d'ouvrages pour lire autrement la maladie mentale, dans les librairies Arthaud, Decitre, Gibert, La Dérive et dans les bibliothèques municipales de Grenoble. **Une enquête** sur la santé des étudiants sur la page facebook du centre universitaire de santé.

Manifestations organisées par le groupe de réflexion et d'organisation de temps forts du Conseil local de santé mentale (CLSM) de Grenoble: Ville de Grenoble | Centre Hospitalier Alpes Isère | Collège de Psychiatrie Grenoblois | SOS amitié Isère | Centre de santé mentale de la MGEN | Délégation Isère des amis et familles de malades psychiques (UNAFAM 38) | France Dépression | Un Toit Pour Tous | Structure Fédérative de Recherche Santé Société (université Pierre-Mendès-France) | Groupe d'entraide Mutuelle L'Heureux Coin | Bibliothèque municipale Kateb-Yacine | Réseau Adolescents Isère | Accompagner le handicap psychique en Isère (association ALHPI) | Réseau handicap psychique (REHPSY) | Comité départemental de sport adapté de l'Isère (CDSA 38) | K2 | et le groupe **SISM** du CLSM de Saint-Martin-d'Hères

AVEC LES CONTRIBUTIONS DE

Ville de Saint-Martin-d'Hères | Cinéma Le Club | Office municipal des sports | Les centres de santé AGECSA | Laboratoire sport et environnement social (SENS) Université Joseph-Fourier | La Maison du Patient Chronique | Le CHU de Grenoble | Instance régionale d'éducation et promotion de la santé (IREPS) Rhône-Alpes - Délégation Isère | Centre de santé inter-universitaire | Centre de réhabilitation C3R |

LIBRAIRIES PARTENAIRES

Arthaud | Decitre | Gibert | La Dérive |

Grenoble
Santé

11 MARS > 9 AVRIL > SEMAINES D'INFO SUR

LA SANTÉ MENTALE | *Santés Mentale & physique : un lien vital*



Entrée libre

conférences, débats,
projections, rencontres,
stands d'information, balades
+ d'info sur grenoble.fr

semaine-sante-mentale.fr



*Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont un événement national. Elles ont pour but d'informer sur la santé mentale et les ressources disponibles sur le territoire, d'offrir un espace de réflexion et de dialogue et enfin de renforcer la connaissance réciproque des acteurs locaux.

+ d'info :
Conseil Local de Santé Mentale de Grenoble
Direction Santé publique et environnementale de la Ville de Grenoble
Promotion.sante@grenoble.fr
04 76 03 43 37

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Définition de l'OMS

Pourtant, santé physique et santé mentale entretiennent des relations complexes !

Lorsque l'on parle de santé, on oublie souvent la santé mentale. À l'inverse, les personnes touchées par la maladie mentale voient souvent leur santé physique reléguée au second plan, derrière les troubles psychiques, avec des conséquences non négligeables sur leur espérance de vie.

Activité physique régulière, loisirs, alimentation saine, sommeil de qualité... voilà autant de manières de prendre soin de sa santé physique et de sa santé mentale.

Les SISM* réaffirment que corps et esprit sont étroitement liés, et nous invitent à prendre soin de nous de la tête aux pieds.

Cette quinzaine est l'occasion de combattre les idées reçues et de faciliter les échanges. N'hésitez pas à venir débattre, témoigner et partager !

VENDREDI 11 MARS

9 H 30 – 17 H ► ÉVÉNEMENT PLACE FÉLIX-POULAT

Escalade du Psytruck : la santé mentale, parlons-en !

Stand d'information et espace de discussion sur la santé mentale avec des représentants de la psychiatrie, des associations d'usagers et de familles.

Prenez soin de votre santé mentale, en participant à une balade conviviale.

Deux parcours prévus : ascension de la Bastille avec guide et visite culturelle du centre-ville.

Départ à 13 h 30 de la place Félix-Poulat, Grenoble - Gratuit, inscription recommandée

SAMEDI 12 MARS

9 H – 17 H ► JOURNÉE DE CONFÉRENCE-DÉBAT

Santé physique, santé mentale, un lien vital

9 H • Accueil

9 H 30 • Ateliers

Qu'est ce qui m'aide (ou pas) dans mon bien-être physique et mental ?

10 H 40 • Conférence

Corps et esprit, des relations complexes. Pascal Bouvier, professeur de philosophie, université de Chambéry.

12 H • Déjeuner*

13 H 30 • conférence

Activité physique : demain je m'y mets !

En quoi l'activité physique est-elle bonne pour la santé physique et mentale ? Comment commencer et garder une activité physique régulière ? Intervention de David Trouilloud chercheur laboratoire SENS, UPMF.

14 H 15 • Tables rondes

Quand l'activité physique contribue à la santé... mentale !

Avec Christophe Lefebvre, champion de France de tennis de table adapté, Gabriel Courbon, secrétaire du CDSA 38 et le groupe de marche *Bougeons ensemble*.

Quand le psychique va mal, comment la prise en compte du corps peut-elle devenir thérapeutique ?

Avec K2 bipolaire, le Centre de lutte contre l'isolement et un infirmier spécialisé en mindfulness.

16 H 30 • Conclusion

*déjeuner : 5 €, sur inscription avant le 4 mars : promotion.sante@grenoble.fr ou 04 76 03 43 37
IFTS – 3, avenue Victor-Hugo, Échirolles



MARDI 15 MARS

16 H À 18 H ► ATELIERS DÉCOUVERTE

Pour un retour à l'activité physique en douceur

Marche, mise en mouvements, stands, quiz, "mur de paroles".

Parc Jo-Blanchon, Saint-Martin-d'Hères

18 H 30 – 20 H 30 ► CONFÉRENCE-DÉBAT

Maladies chroniques et risques de dépression.

Comment prendre en compte la dépression qui accompagne souvent les maladies somatiques chroniques ? Avec la participation de France dépression, de la Maison du patient chronique et d'acteurs du territoire.

Pavillon de Bonne
50 bd Gambetta, Grenoble

JEUDI 17 MARS

20 H – 22 H ► CINÉMA

Happyness Therapy

Projection du film de David O. Russell. Pat Solatano a tout perdu : sa maison, son travail, sa femme... Il continue pourtant d'affirmer l'envie de se reconstruire. Rapidement, il rencontre Tiffany, une jeune femme bousculée par la vie. Ensemble ils vont essayer de reprendre en main leur vie respective. Suivi d'un débat.

Cinéma Le Club
9, rue du Phalanstère, Grenoble
Entrée 5 €

SAMEDI 19 MARS

16 H – 18 H ► CINÉ SANTÉ

Vivre avec son bleu à l'âme

Atteints de troubles psychiques, Antoine, Rémi et Cyril ont la trentaine, l'âge où l'on construit sa vie. Le documentaire de Nadège Buhler raconte le combat qu'ils ont dû mener pour parvenir à un équilibre. Suivi d'un échange avec Christophe Lefebvre, champion de France de tennis de table adapté et Rodolphe Caraly, de l'association ETC.

Bibliothèque Kateb-Yacine
Grand-Place, Grenoble