

Pour mieux vous informer, comprendre, vous orienter et agir sur la santé mentale, rendez-vous sur le site

psycom.org



Remerciements à l'ensemble des partenaires associés pour l'élaboration de ces actions collaboratives :

Atelier sport Pôle perspectives (CHD)
Services techniques du CHD,
Hôpital de jour Van Gogh (CHD),
Services de la Mairie d'Agen et de l'Agglomération d'Agen,
Union Nationale de familles et amis de personnes malades (UNAFAM),
Les Montreurs d'Images à Agen,
Groupe d'entraide Mutuelle AAPI (GEM)
Espace Santé du Campus Universitaire d'Agen,
Café Associatif Blue Fox Coffee,
Agence Recherche et Développement de l'Insertion par l'Economique de Lot et Garonne (ARDIE 47),
GE - Activité Physique Adaptée Santé 47
Association Danses Afro Latino Agen (DALA)
Alizé
Le Florida
Mouvement Jeunesse «Monte le son»
CO Colayrac Rugby

Centre Social Maison Montesquieu Agen,
Les Amis de la Santé,
Pension de famille DELPECH (Association),
CILIOHPAJ Avenir et joie
Le repère Consultation Jeunes Consommateurs de La Sauvegarde,
Restaurant Solidaire Le Hang'ART,
Association Addictions France 47,
UFOLEP 47,
Comité Départemental du Sport Adapté 47
UDAF 47,
Salle de sport l'Orange Bleue,
Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale (DSDEN)
Association ZOE (Zone d'OpportunitE)
Equipe Ambulatoire de Réadaptation Spécialisée (EARS CHD)
La Maison des Adolescents de Lot-et-Garonne
Radio Campus
Espoir FM
Mission Locale de l'Agenais, de l'Albret et du Confluent



35^e
ÉDITION

du 7 au 20 OCTOBRE 2024



Festi' Mental

**Samedi
12 octobre 2024
au Gravier
à Agen
de 9h30 à 18h**

**OUVERT A TOUS
GRATUIT**

ATELIERS D'ANIMATIONS

**Le 12, ça "moou"
sur le Gravier !**

**Jeux
Initiations à la danse
Stands d'Information
Souffle et détente
Balade animée
et plus encore...**

**“ Tous en mouvement pour
notre santé mentale ”**



www.agen.fr

PROGRAMME DES ACTIONS SISM 2024 SUR L'AGENAIS

Mercredi 9 octobre 2024 Parcours de santé

14h - 16h : Bilans de condition physique et parcours de santé dans la cour intérieure de la résidence - Présentation de la pension de famille, impact positif d'une activité physique adaptée et régulière sur ma santé

Ouvert à tout public - Gratuit

Pension de Famille Association CILIOHPAJ
Avenir et Joie - 48 avenue Georges Delpéch -
47000 AGEN

Jeudi 10 octobre 2024 Ciné débat « slalom »

20h30 : diffusion du film « Slalom » Ouvert à tout public - Places payantes : tarifs de 3 à 8,70 €
Débat animé par des professionnels de santé mentale et encadrants sportifs

Les Montreurs d'Images - 12 Rue Jules Ferry,
47000 AGEN

Vendredi 11 octobre 2024 Portes Ouvertes

14h - 16h : accueil assuré par les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)

Animation jeux assurée par la Brigade d'Animation Ludique (La BAL)

Ouvert à tous - Gratuit

GEM AAPI, 144 Avenue Michelet, 47000 AGEN

Samedi 12 octobre 2024 Balade animée « Papoter à petits pas »

9h30 - 12h : 3 Km à pied, le long du canal, avec 6 étapes programmées et différentes animations pour jouer, échanger, réfléchir, s'informer sur la santé mentale, les troubles psychiques et le rétablissement - Départ et arrivée au son de la Batucada !!!!! Un véhicule est prévu pour les personnes ne pouvant pas traverser la passerelle

Ouvert à tous sauf PMR non accessible - Gratuit
Animation et encadrement assurés par l'UNAFAM 47, l'UDAF 47, les Amis de la Santé et l'EARS du CHD

Départ au Skate Park, 30 rue des Iles - AGEN

Samedi 12 octobre 2024 « Viens t'amuser, bouger pour ta santé mentale ! » de 9h30 à 17h au Gravier

• Danse à ta Santé

10h30 - Initiation à la Bachata avec Marco et Christelle

11h45 - Initiation à la Salsa avec Marco et Christelle

14h - Initiation de afro danse hall avec Djenaïdy

15h - 18h - Après-midi dansante sur le son de Salsa, Bachata, Kizomba

Association Danses Afro Latino Agen (DALA)

• Atelier de travail du confort intérieur

Initiation à la détente et au relâchement

La Maison des Adolescents de Lot-et-Garonne

• Venir à la Maison Montesquieu, un mouvement astucieux !

Pétanque, molky...

La Maison Montesquieu

• Parcours simulation Alcoolémie et fatigue

Quizz sur les conduites addictives

Association Addictions France

• Atelier d'initiation au Yoga sur chaises et présentation des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Service Santé de l'université

• Atelier de création en Land Art Création éphémère

Blue Fox Coffee

• Explorez votre rapport à la musique et son impact sur votre santé mentale grâce à la Machine Sonore Infernale

Quizz et mur d'expression. A la découverte de la musique et de vous-même.

Le Florida - Alizé

• Jouons ensemble pour notre santé mentale !

La roue de l'Activité Physique, Jeu du parachute

Service de la promotion Santé de la DSDEN 47

• Atelier pour ma santé mentale,

Je mange équilibré et je cuisine de saison

Hang'Art et Stand'up 47

• « Ose la pause ! »

Tu disposes de 15 mn ? c'est suffisant pour te booster ! La « PAUSE ACTIVE » te permettra de pratiquer une activité physique où que tu sois et sans matériel requis et ainsi de lutter contre la sédentarité, réduire ton stress et favoriser un état de bien-être général.

Mission Locale de l'Agenais

• Venez vous essayer à l'initiation au rugby

Pour les grands et les petits

CO Colayrac Rugby

• Des écrans et du mouvement,

Rejoignez notre stand interactif et ludique

Tournoi et initiation autour des jeux vidéos.

L'équipe sera présente pour vous écouter et vous conseiller sur une utilisation équilibrée

Le repère CJC Association Sauvegarde

• Rire et jouer de 1 à 101 ans, c'est bon pour ma santé !

La team Zoé et ses bénévoles «pas pareils» vous accueillera dans la bonne humeur avec ses grands jeux, mais pas que...

On vous prépare aussi une histoire pleine de tendresse pour revenir à l'essentiel...

Association ZOE (Zone d'OpportunitE)

• Sport Santé

Initiation et sensibilisation à l'activité physique

Passages de test de condition physique et accompagnement à l'utilisation du matériel sportif urbain.

Comité Départemental Sport Adapté 47, UFOLEP 47, GE Activité Physique Adaptée Santé 47

• Découverte de la Boussole des Jeunes

Viens découvrir le Wild Bus avec des animations autour de la Boussole des Jeunes/Quiz.

Mouvement Jeunesse Monte le Son

• Initiation Radio

Animations interviews et initiation autour de la Santé Mentale dans le Wild Bus

Radio Campus 47

• Initiations Détente, Combat et Pilate

Cours collectifs (11h/14h...)

Coachs de la Salle de sport l'Orange Bleue à Agen

En cas de pluie, journée annulée !



• La boîte à outil « Bouger ensemble »

Pour promouvoir l'activité physique et lutter contre la sédentarité.

ARDIE 47

Mercredi 16 octobre 2024 Rando Vélo Bateau du MAS d'Agenais à AGEN

Possibilité de venir soutenir, encourager et accompagner les cyclistes du CHD, pour une partie ou/et toute une étape, en longeant le Canal du Midi.

A vos vélos, on vous attend nombreux !!!

14h30 : Départ du port du Mas d'Agenais.

16h30 : Arrivée au Port de Buzet sur Baise, activité ludique et stand d'information

Ouvert à tous

Pôle Perspectives du CHD La Candélie

Jeudi 17 octobre 2024 Rando Vélo Bateau

9h - 9h30 : Réveil sportif : cours collectif animé par un éducateur sportif

9h45 : Départ du port de Buzet pour BRAX.

Après-midi : Arrivée à Brax, Place de la mairie, stand d'information et d'activités physiques diverses.

Associations sportives et Hôpital de Jour Van Gogh

Portes Ouvertes

9h30 - 11h30 : accueil assuré par les adhérents du GEM, afin de pouvoir répondre aux questions éventuelles

Propositions d'un atelier d'Arts Plastiques

Ouvert à tous, Gratuit

GEM AAPI, 144 Avenue Michelet, 47000 AGEN

Vendredi 18 octobre 2024 Rando Vélo Bateau

9h30 : Départ rando pédestre de BRAX (rdv parking Super U)

10h00 : départ rando vélo : lieu dit Bitareou

12h00 : Arrivée port d'Agen possibilité pique nique (auberge espagnole).

14h30 : Stand d'information à l'université d'Agen Campus du pin - Ouvert à tous

Pôle Perspectives du CHD La Candélie

