

Du 07 au 20 Octobre 2024

## LES DEFIS POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Si vous le voulez, reproduisez ces défis dans un sens ou un autre, quelques jours ou tous les jours, quand vous en avez envie ou besoin !

ALLER : FAIRE SES  
COURSES, AU TRAVAIL,  
CHERCHER LES  
ENFANTS.... A PIED

FAIRE UN  
REVEIL  
MUSCULAIRE\*

FAIRE UN AUTO  
MASSAGE

REALISER UN EXERCICE  
DE COHERENCE  
CARDIAQUE\*

DANSER  
SUR SA  
MUSIQUE  
PREFEREE

1 2 3  
SOLEIL

YOGA DU  
RIRE\*

FAIRE UN  
JEU  
COLLECTIF  
EN  
EXTERIEUR

DANSER  
SUR SA  
MUSIQUE  
PREFEREE

FAIRE LA  
CHAISE CONTRE  
UN MUR

DEFIS DU  
COLOR  
SPEED

CUEILLETTE DU MOMENT  
(CHAMPIGNONS, CHATAIGNE,  
FEUILLES MORTES...

FAIRE LE  
FLAMANT  
ROSE

BONUS :  
REFAIRE TON  
ACTIVITE PREFEREE

SE PROMENER  
AVEC UN/E  
AMI/E



\*Retrouvez toutes les informations en scannant le QR code



35<sup>e</sup>  
ÉDITION

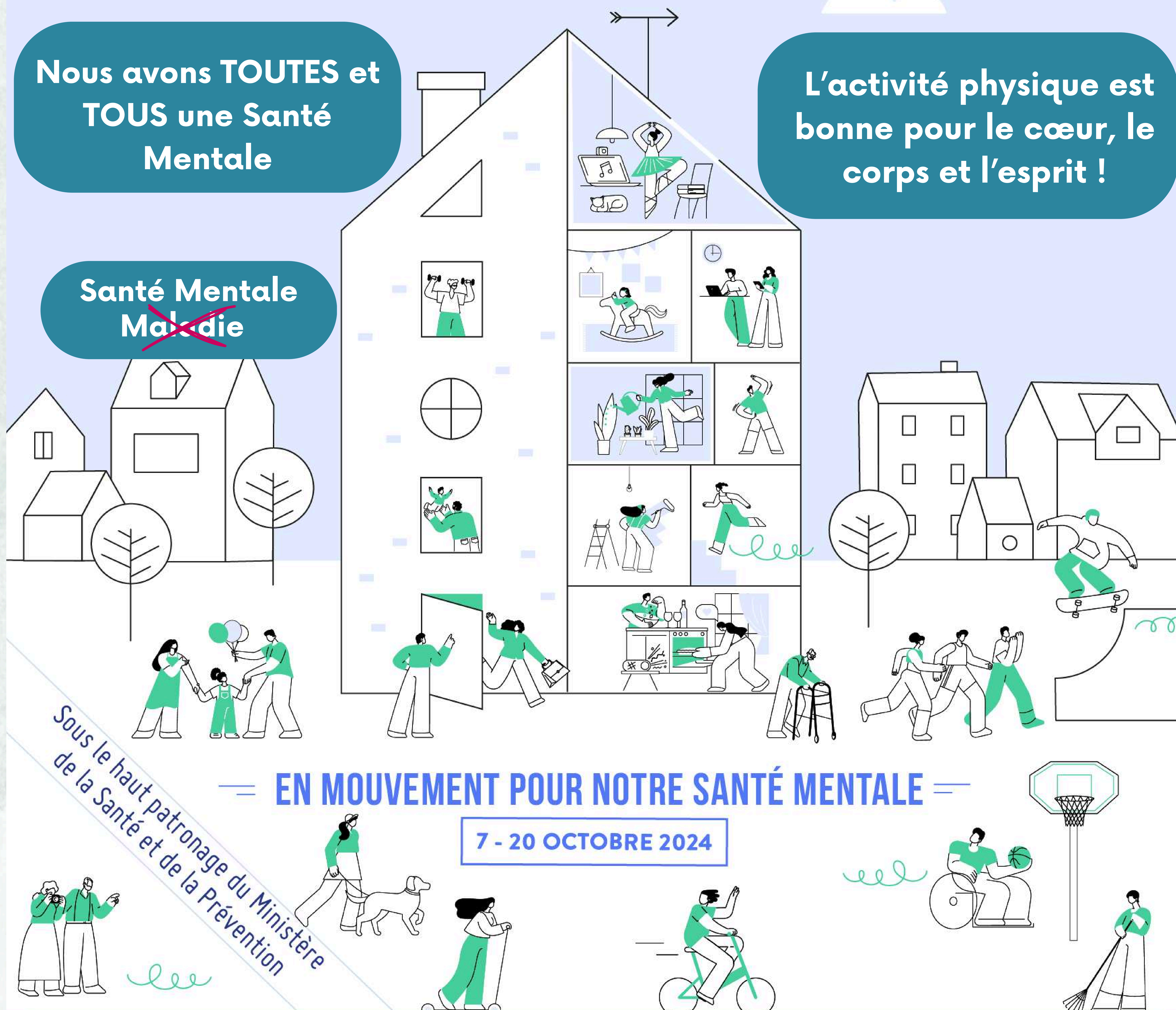
Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*Sism*



Nous avons TOUTES et  
TOUS une Santé  
Mentale

L'activité physique est  
bonne pour le cœur, le  
corps et l'esprit !

Santé Mentale  
~~Maladie~~



**BALADE champêtre pour tous !**

**RDV  
13H45**

**Samedi 12 et mercredi 16 octobre**  
**Départ : Ecole ouverte de Belbex**  
**24, rue Jacques Prévert - AURILLAC**

**Goûter partagé à l'arrivée 😊**





35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*Sism*



Nous avons TOUS une  
Santé Mentale

~~Maladie~~  
Santé Mentale

Nous pouvons toutes et  
tous agir au quotidien



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

6,50€

Cinéma Le Cristal  
myCINEWEST

Jeudi 10 octobre - 18h30

Ciné-débat Film "Sur l'Adamant"

Par le réalisateur de "Etre et avoir". N. Philibert

CINEMA LE CRISTAL - AURILLAC

Autres rdv : Balades à Belbex les 12 et 16 octobre à 14h, Ecole de Belbex



35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Sism  
Semaines d'information  
sur la santé mentale



L'Adamant est un Centre de Jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie. Ce film nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui en inventent jour après jour le quotidien.



35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*sism*



Nous avons TOUS une  
Santé Mentale

~~Maladie~~  
Santé Mentale

Nous pouvons toutes et  
tous agir au quotidien



EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE =

7 - 20 OCTOBRE 2024

Ministère  
santé

**Mardi 8 octobre - 18h**

**Par Eric Laflorcencie da Fonseca**

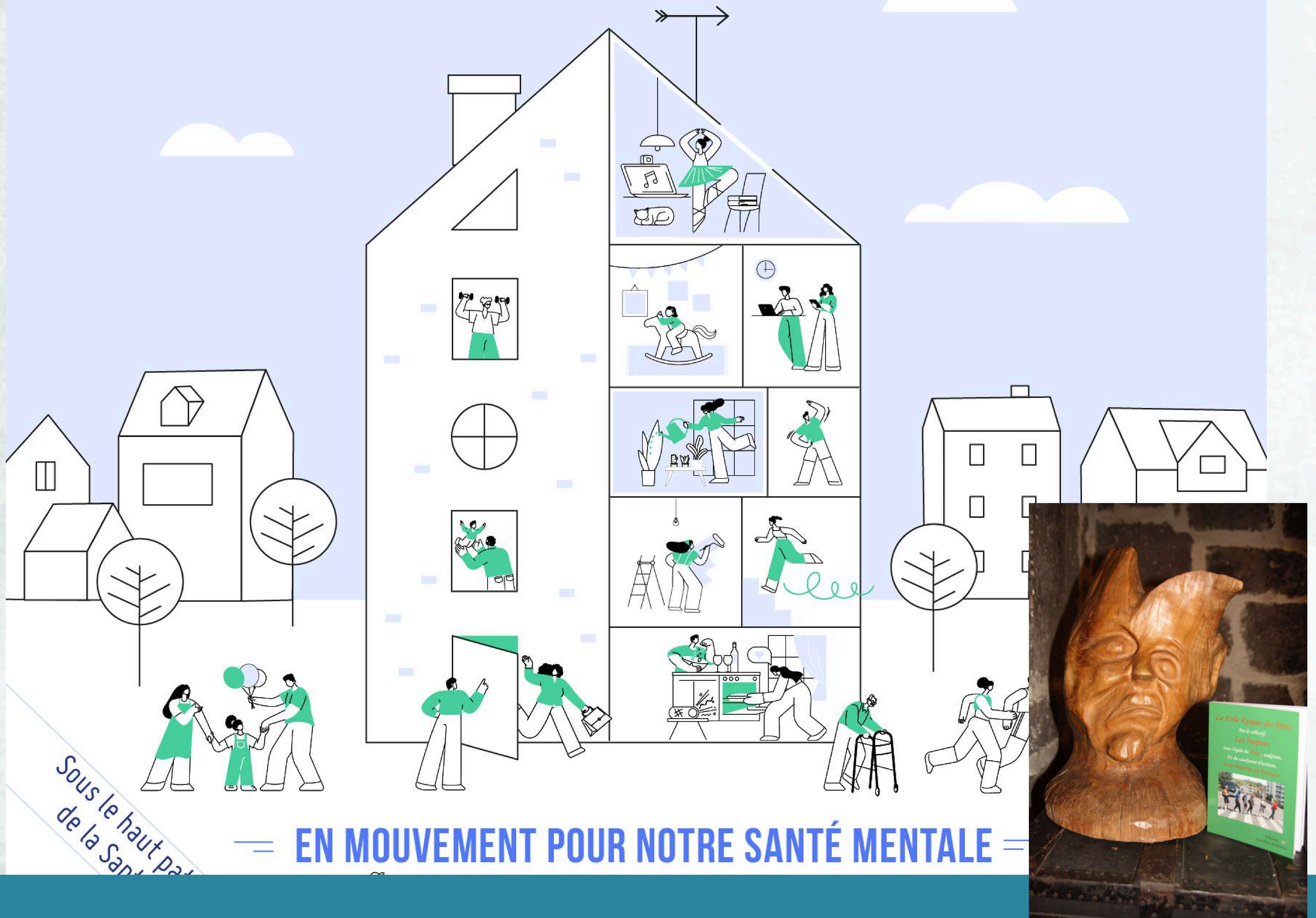
**Conférence-témoignage sur sa schizophrénie**

**A l'UDAF - 45 avenue de la République AURILLAC**



35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Sism  
Semaines d'information  
sur la santé mentale



Eric Laflorencie da Fonseca tiendra une conférence/témoignage, intitulée « Bouger les Mots », en écho au thème des SISM 2024.

Il partagera l'expérience de son activité sportive plus ou moins soutenue, en lien avec sa schizophrénie. Comment agit son activité physique sur son originalité psychique et vice versa. Eric entretient en lui cette différence qui résulte aussi du corporel. Il analysera ce que se remuer lui a apporté, surtout vis-à-vis des trois espaces de conscience qu'il discerne autour de lui et dont il parlera aussi.

Il dédicacera aussi ses ouvrages.