

7 au 20
octobre
2024

35e
édition

“En mouvement pour notre santé mentale”



Service action territoriale - CH Rouffach - 22/08/2024 - NE PAS JETER SUR LA BOÎTE PUBLIQUE

- Témoignages - “En mouvement avec le cheval”**
10 octobre 2024 de 10h à 12h - Mulhouse - Bibliothèque médiathèque, 19 Grand'Rue au 2ème étage
Organisé par le GHRMSA - Pôle psychiatrie et santé mentale (HDJ Tour Nessel), equi'Défis et la médiathèque. Tout public.
Témoignages de participants dans leurs parcours de rétablissement à travers un atelier équie.
- Flash mob - Brain dance**
10 octobre 2024 à 10h30 - Colmar - Place Rapp
Organisée par l'ARSEA Wintzenheim. Tout public
Chorégraphie réalisée par les bénéficiaires et professionnels des services de l'ARSEA.
- Forum - “Le Sundgau en mouvement”**
11 octobre 2024 de 14h à 18h - Hirsingue - COSEC, 24 rue de l'III
Organisé par le Conseil Local de Santé Mentale du Sundgau. Tout public.
2ème forum en santé mentale : à la rencontre des acteurs du territoire.
- Rencontre - Groupe d'Entraide Mutuelle des Soleils**
12 octobre 2024 de 15h à 18h - Altkirch - Médiathèque du Sundgau, 1 rue des Vallons
Tout public.
15h : venez rencontrer les adhérents et laissez-vous guider de stand en stand afin de découvrir les activités phares de l'association (mosaïque, bijoux, jeux de société, écriture, dialogues philosophiques...
17h : présentation du livre “Nous”. Recueil de récits de vies cabossées. Pot de l'amitié.
- Colloque - “En mouvement pour notre santé mentale”**
15 octobre 2024 de 9h à 17h30 - Mulhouse - Centre sportif régional d'Alsace, 5 rue des Frères Lumière
Tout public. **Sur inscription**
Programme complet à l'intérieur de la plaquette.
- Forum - “En mouvement pour le bien-être de la famille”**
17 octobre 2024 de 13h30-17h30 - Saint-Louis, salle forum Jean ZOELLE, place du Forum
Organisé par le Conseil Local de Santé Mentale de Saint-Louis. Tout public.
Pour répondre aux défis croissants liés à la parentalité et à la santé mentale : venez rencontrer les acteurs sociaux du territoire pour échanger, collaborer et développer des stratégies efficaces afin de soutenir les familles.
- Initiation jonglerie - Parents-enfants**
17 octobre 2024 à 14h30 - Thann, médiathèque, 8 rue Anatole Jacquot
Organisé par l'Association Sindaïr SAPPH Alsace. Public : adultes et leur enfant de 3 à 6 ans. **Inscription** au 03 89 32 81 50
Découverte d'un art du cirque en famille avec la participation de Michael, passionné par les arts du cirque depuis de nombreuses années. aucune compétence particulière, venez tenter l'expérience ! Durée 1h30.
- Forum - “Santé mentale, à la rencontre des acteurs du Pays Thur Doller”**
18 octobre 2024 de 14h à 18h - Vieux-Thann, salle Sainte-Odile, rue de l'Artois
Organisé par le Conseil Local de Santé Mentale Thur-Doller Tout public.



PROGRAMME
ÉVÉNEMENTS GRATUITS
ORGANISÉS DANS TOUT
LE HAUT-RHIN

03 89 78 74 06

Semaines d'information sur la santé mentale

HAUT-RHIN

Le programme évolue sur santementale68.fr

15 octobre 2024 à 9h - Mulhouse, Centre sportif régional d'Alsace, 5 rue des Frères Lumière
 Par le Comité d'organisation des SISM 68. Tout public, **sur inscription**

Moderation : Pascal GARNIER, Pair-Aidant, Président de l'Association Argile, Président de GP3A
 (Groupement de Pairs-Aidants Alsace et Alentours)
 Dr Sylvain LEMOINE, Psychiatre, Praticien hospitalier, Chef de pôle, Hôpitaux Civils de Colmar



8h30 Accueil

9h Ouverture

Dr Henri METZGER, Conseiller municipal à la santé - Ville de Mulhouse
 Patrick HEIDMANN, Président - Régime Local d'Assurance Maladie Alsace-Moselle
 Pierre LESPINASSE, Délégué territorial du Haut-Rhin, Agence Régionale de Santé du Grand Est
 Gérard STARK, Directeur du CH Rouffach, Secrétaire général de la Communauté Psychiatrique de Territoire du Haut-Rhin

9h15 Témoignage "Bouger pour se sentir mieux"

Claude HUMBERT, Bénéficiaire, SAMSAH - ARSEA, Wintzenheim
 Diffusion de la vidéo **Flash mob "Brain Dance"**
 Le collectif d'organisation chapeauté par l'ARSEA Wintzenheim

9h30 Le sport n'a-t-il pas une face cachée ? Les ambiguïtés d'un outil de prévention

Pr Gilles VIEILLE MARCHISET, Sociologue, Unité de recherche sport et sciences sociales, Université de Strasbourg

10h15 Pause

Exposition photos MOUVE-MENT'ale, Groupe d'Entraide Mutuelle "La navette" - Mulhouse
Expérimentation de "Corps en mouvement"
et "On marche sur la tête", Groupe d'Entraide Mutuelle "Les ailes de l'espoir" - Mulhouse

10h45 Le carcan de la sédentarité

Dr Luc DOUNOVETZ, Psychiatre, Praticien hospitalier - CH Rouffach

11h30 Comment le sport m'a construit, comment le sport m'a presque tout pris, comment le sport m'a sauvé la vie

Guillaume JEANNIN, Entraîneur/coach sportif, ancien triathlète spécialisé en Ironman et Xterra, champion du monde 2014,



12h10 Pause déjeuner libre

13h30 Pour les volontaires : Exposition photos MOUVE-MENT'ale, Groupe d'Entraide Mutuelle "La navette" - Mulhouse

Expérimentation de "Corps en mouvement"
et "On marche sur la tête", Groupe d'Entraide Mutuelle "Les ailes de l'espoir" - Mulhouse

14h Démonstration d'une chorégraphie, partage de ressenti et d'expérience

Anne, Anthony, Bernadette, Bernadette, Céline, Fabien, Gérard, Jeanne, Jessica, Lisa, Magali et Rachel, Créateurs de la chorégraphie, participants de l'atelier "Danse comme tu es" du Centre médical Le Roggenberg - Altkirch

14h30 La place du sport à la Clinique de santé mentale Solisana de Guebwiller

Anais BURCKEL, Psychologue clinicienne en TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives)
 Peggy REIMINGER, Aide-soignante et Animatrice fédérale diplômée de la FFEPGV

15h Table ronde : sport adapté. Importance de l'activité physique pour le rétablissement ?

Adeline KIRSCHER, Coordinatrice sport-santé - Maison sport santé de Sud-Alsace, Pôle APSA Mulhouse
 Dr Henri METZGER, Conseiller municipal à la santé - Ville de Mulhouse
 Maxime MUNDINGER, Educateur en activités physiques adaptées - CH Rouffach
 Chloé WISSON, Chargée de mission promotion de la santé séniors et handicap - Ville de Mulhouse
 Léon ZIMMERMANN, Educateur en activités physiques adaptées - CH Rouffach

15h45 Pause

16h Bien dans ses baskets, bien dans sa tête : le sport au service de la santé mentale

Marie AGOSTINUCCI, Enseignante et Chercheuse en sciences et techniques des activités physiques - Equipe de recherche en sport et sciences sociales - Université de Strasbourg

17h Et si on se posait ? La méditation en prévention et en psychothérapie

Dr Max FAIDHERBE, Psychiatre, Thérapeute en mindfulness - GHRMSA

17h30 Clôture

● Théâtre - "Le premier pas"

7 octobre 2024 - une séance à 15h et une séance à 20h - Guebwiller - réfectoire d'été - Les Dominicains de Haute-Alsace, 34 rue des Dominicains
 Organisé par le Conseil Local de Santé Mentale de Guebwiller-Rouffach. Tout public.
 Spectacle-débat autour de la santé mentale, durée : 50 mn. **Sur inscription** (QR code)
 "Le premier pas", c'est celui qu'on fait pour amorcer le début d'une vie plus simple et paisible. Nous plongeons dans la vie de personnes qui doivent faire face à leurs problèmes et parfois se sentent seules pour les résoudre.
 Seront abordés : la dépendance aux jeux vidéo, le glissement chez les séniors, l'addiction à la pornographie, la dépression, les dommages du confinement chez les adolescents, les conséquences des bouleversements climatiques.
 La main tendue est le fil conducteur de ces tranches de vie. Le spectacle est suivi d'un débat avec le public, animé par des professionnels-les de santé et les artistes.



● Randonnée - "Randonnée empathie, à la découverte des parcours de vie en psychiatrie"

8 octobre 2024 de 9h30 à 16h30 - Altkirch - départ du Centre hospitalier psychiatrique Le Roggenberg, 12 rue Brûlée
 Organisée par le Centre hospitalier psychiatrique Le Roggenberg. Tout public, **sur inscription** à la journée au 03 89 07 51 00, repas offert
 Programme : matinée randonnée accessible à tout public (3 à 5 km), pique-nique.
 Après-midi : jeux à l'extérieur

● Conférence - "Comment aborder les différents Troubles du Neuro-Développement avec les familles ?"

8 octobre 2024 à 18h30 - Sainte-Marie-aux-Mines - salle de la Rotonde, Place des Tisserands
 Organisé par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé centre Alsace et le Conseil Local de Santé Mentale Val d'Argent. Public : professionnels-les de la naissance à 6 ans, **sur inscription** à contact@cpts-centre-alsace.fr

● Promenade - "Santé bien être"

9 octobre 2024 à 14h - Mulhouse - quartier Bourtzwiller, départ du Pax, 54 rue de Soultz
 Organisé par le Conseil Local de Santé Mentale Mulhouse agglomération et le Réseau santé mulhousien. Tout public
 Echauffement puis promenade d'une heure environ entrecoupée d'un temps de sophrologie, puis d'étirements. Retour au Pax avec des stands : les sucres cachés - santé buccodentaire par le Pax et UFSBD, le programme réussite éducative, les idées reçues sur la santé mentale par le Centre hospitalier de Rouffach, mouvement et santé mentale par la Maison du sport santé, M'ta santé, le Point écoute, la téléconsultation, yoga du rire par le GEM "La navette".
 Le programme de cet événement évolue sur mulhouse.fr

● Yoga - Parents-ados

9 octobre 2024 - une séance à 14h et une séance à 15h30 - Altkirch
 Organisé par la Maison des ados du Haut-Rhin. Public : adultes et leur ado de 12 à 18 ans, **sur inscription** via les QR code.
 Venez découvrir la pratique du yoga, des mouvements et surtout de la respiration ! La respiration est souvent évoquée dans les solutions pour s'apaiser, se calmer. Et si nous apprenions ensemble quelques postures et techniques de respirations ! L'atelier se déroulera à Altkirch, mais le lieu vous sera précisé après les inscriptions. Durée 1h



Séance de 14h



Séance de 15h30

● Exposition photos - MOUVE-MENT'ale

9 octobre dans le cadre de la promenade Santé bien être et du 16 octobre au 31 décembre 2024 - Mulhouse - Table de la fonderie, 54 rue de Soultz
 Organisée par le Groupe d'Entraide Mutuelle La navette.
 Photographe : Manon YANKOVITCH. Tout public
 Découvrez comment les adhérents du GEM La navette ont appréhendé le mouvement afin de faire évoluer les regards sur la santé mentale.

● Yoga - Parents-bébé

10 octobre 2024 à 9h30 - Altkirch - Médiathèque du Sundgau, 1 rue des Vallons
 Organisé par l'Association Marguerite Sinclair SAPPH Alsace.
 Public : adultes et leur bébé de 0 à 2 ans. **Sur inscription** au 03 89 32 81 50
 Découverte du yoga : un moment tout en douceur avec son enfant, animé par une professionnelle diplômée. Aucune compétence requise, laissez-vous guider. Durée : 1h30