

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

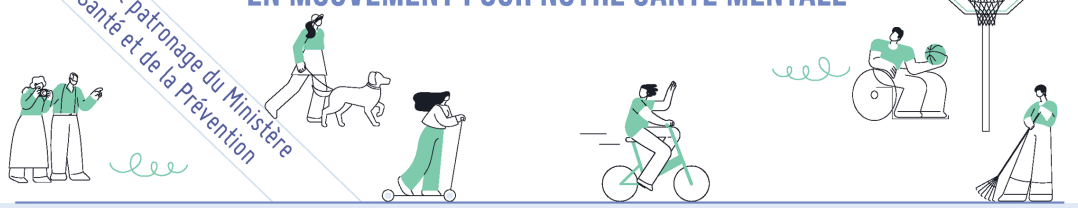
Semaines d'information  
sur la santé mentale  
**sism**

5-17 OCTOBRE  
2024



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

Sous le haut patronage du Ministère  
de la Santé et de la Prévention



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

@Sism\_Officiel



VilledeSartrouville  
sartrouville.fr



SAMEDI

10H-12H

Salle du 14 juillet

**PRENEZ SOIN DE VOUS POUR MIEUX  
PRENDRE SOIN DES AUTRES !**

*Animée par Axelle Huber*

- . Pour tout type d'aïdants
- . Gratuit sur inscription

Nous sommes ravis de vous inviter à une session spéciale de relaxation et yoga du rire, dédiée aux aidants.

Cette activité est conçue pour votre offrir un moment de détente, de bien-être et de bonne humeur.

Elle sera suivie d'un cocktail convivial.

5

OCTOBRE

SAMEDI

10H-17H

Pavillon Séraphine

**OFFREZ-VOUS UNE JOURNÉE DE DÉTENTE ET  
DE RESSOURCEMENT !**

*Animée par l'association Sensycap 78*

- . Prise en charge des enfants de 6 à 18 ans
- . Gratuit sur inscription

Une journée de répit spécialement organisée pour les familles ayant un enfant en situation de handicap. Ce « Samedi tranquille » est une opportunité de prendre un moment pour vous, tout en assurant à votre enfant des activités enrichissantes et adaptées.

5

OCTOBRE

SAMEDI

9H - 17H



OCTOBRE

### Salle des Doléances

## DEVENEZ UN ACTEUR DE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES !

*Animée par Lorène Fenet*

- Tout public
- Gratuit sur inscription

Une formation en Premier Secours en Santé Mentale (PSSM) « jeunes ». Cette formation vise à vous donner les compétences nécessaires pour aider et soutenir les jeunes en détresse psychologique.

DIMANCHE

15H - 17H



OCTOBRE

### Espace Saint-Paul

## PASSEZ UN MOMENT CONVIVAL !

*Animé par Plaisir d'Antan*

- Pour les aidants et aidés
- Gratuit sur inscription

Grand quiz aidants et aidés, une occasion de s'amuser, d'apprendre et de rencontrer d'autres aidants, aidés dans une ambiance détendue et ludique.

MERCREDI

17H - 19H



OCTOBRE

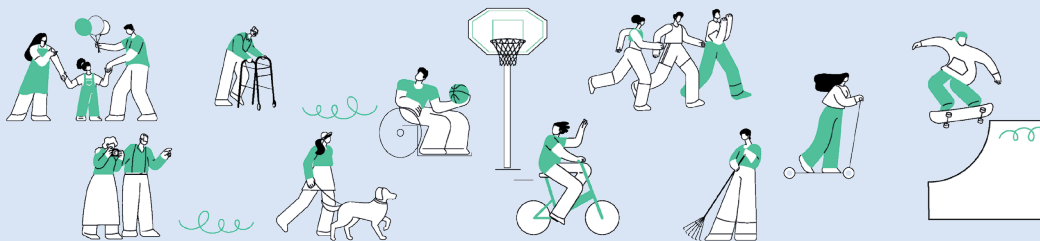
### Sartrouville Infos Jeunes (SIJ)

## PRENEZ SOIN DE VOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL !

*Animé par le SIJ*

- Pour les jeunes de 13 à 18 ans
- Gratuit sur inscription

« Bien dans ma vie, bien dans ma peau », un moment d'échange dédié aux questions qui préoccupent les adolescents, autour d'un goûter convivial et bienveillant.



SAMEDI

18H-21H

### Espace Saint-Paul

**VENEZ PASSER UNE SOIRÉE INOUBLIABLE !**

*Présentée par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)*

- . Tout public
- . Gratuit sur inscription

Ne manquez pas le spectacle du théâtre humoristique du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de Sartrouville, explorant le lien entre mouvement et santé mentale.

Une soirée de rire, d'émotion et de partage, suivie d'une rencontre conviviale avec les comédiens.

12

OCTOBRE

DIMANCHE

10H30-12H

### Parc du Dispensaire

**REJOIGNEZ-NOUS POUR UNE MARCHÉ BIEN-ÊTRE ET REVITALISEZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT !**

*Animée par les Jardineurs Sartrouillois, le Centre Hospitalier Théophile-Roussel, La Détente Sartrouilloise et la MJC*

- . Tout public
- . Gratuit sur inscription

Une balade ressourçante de 1h30 en plein air, entourés de nature et en bonne compagnie.

Pour les petits marcheurs et PMR, une session de 30 minutes est prévue de 11h à 11h30.

13

OCTOBRE

Départ

**Parc du  
Dispensaire**

Arrivée

**Jardineurs  
Sartrouillois**

DIMANCHE

12H-14H

## Sol majeur

### VENEZ SAVOURER UN BON REPAS APRÈS L'EFFORT !

*Animé par Les Petites Cantines, les Jardineurs Sartrouillois et CoclîClown*

- Tout public
- Le repas est à prix libre, sur inscription

Après la marche, nous avons le plaisir de vous inviter à un repas partagé, une occasion parfaite pour découvrir « Sol majeur », lieu de reconnexion avec la nature.

Vous pourrez échanger avec les professionnels du Centre Hospitalier Théophile-Roussel sur la santé mentale.

13  
OCTOBRE

LUNDI

10H-12H

## Pavillon Séraphine

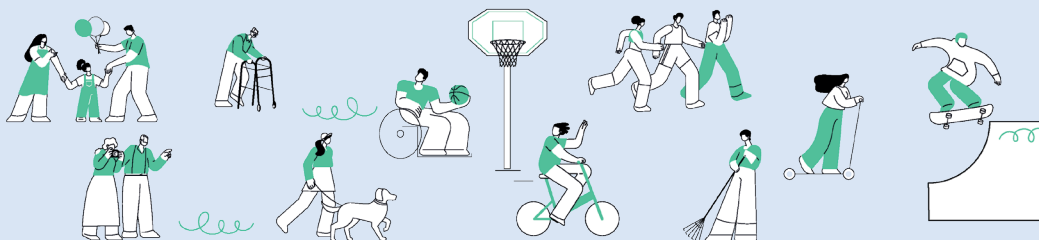
### DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DU JEU SUR LA SANTÉ MENTALE DE VOTRE BÉBÉ !

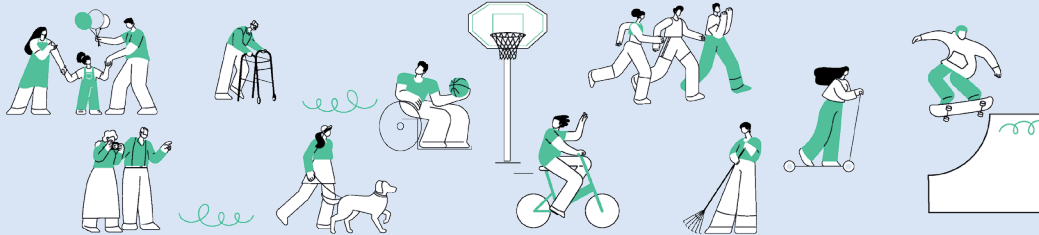
*Animé par la PMI de Sartrouville et l'équipe mobile de périnatalité « les Voies lactées » du Centre Hospitalier Théophile-Roussel*

- Parents ou futurs parents
- Gratuit sur inscription

Le jeu est bien plus qu'une simple activité amusante pour les bébés. C'est un élément clé de leur développement global, avec des bienfaits significatifs pour leur santé physique, émotionnelle et cognitive.

14  
OCTOBRE





MARDI

14H-16H

### Pavillon Séraphine

**VENEZ PARTAGER UN MOMENT DE CONVIVALITÉ ET D'ÉCHANGE SUR L'ISOLEMENT DES SÉNIORS !**

*Animé par Axelle Huber*

- . Séniors
- . Gratuit sur inscription

Un événement dédié à la discussion et à la sensibilisation autour de l'isolement des séniors.

L'occasion de partager vos idées et apprendre comment chacun peut contribuer à réduire l'isolement.

Ensemble, construisons la solidarité entre les générations.

15

OCTOBRE

MARDI

18H30-20H

### Pavillon Séraphine

**DÉCOUVREZ DES STRATÉGIES POUR CONCILIER JEUNESSE ET ENGAGEMENT FAMILIAL !**

*Animé par Axelle Huber*

- . Aidants 14-25 ans
- . Gratuit sur inscription

Etre aidant familial tout en étant jeune peut présenter des défis uniques. Nous vous invitons à participer à notre événement « Comment vivre sa jeunesse en étant Aidant Familial », conçu pour vous offrir des conseils pratiques, du soutien et des stratégies pour vous épanouir malgré les contraintes.

15

OCTOBRE

MERCREDI

16

OCTOBRE

19H-22H30

## Espace Gérard-Philippe

### ASSISTEZ À UNE SOIRÉE INSPIRANTE MÊLANT CINÉMA ET RÉFLEXION !

*Animée par des professionnels du Centre Hospitalier  
Théophile-Roussel*

- Tout public
- Gratuit sur inscription



Plongez dans l'émotion du film « De toutes nos forces » et échangez avec des experts du Centre Hospitalier Théophile-Roussel sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale.

Découvrez comment le sport peut transformer nos vies.

JEUDI

17

OCTOBRE

14H-16H

## Pavillon Séraphine

### INFORMEZ-VOUS ET TROUVEZ DU SOUTIEN POUR LA DÉPRESSION DU POST PARTUM

*Animé par la PMI de Sartrouville et une psychologue*

- Parents et futurs parents
- Gratuit sur inscription

Atelier de sensibilisation sur la dépression Post-Partum, un sujet crucial pour la santé mentale des jeunes mamans. Vous y trouverez des informations, des conseils, du soutien et des ressources.



## INFORMATIONS

. Inscription via le QR code :  
ou le lien :

<https://tinyurl.com/sism2024>



. Pour plus de renseignements sur la santé mentale :

<https://www.ctsm78nord.fr>

## SITES DES ATELIERS

- . ESPACE SAINT-PAUL  
19 rue des Rosiers
- . PARC DU DISPENSAIRE  
22 quai de Seine
- . PAVILLON SÉRAPHINE  
20 bis quai de Seine à Sartrouville
- . SALLE DES DOLÉANCES  
rue Henri-Dunant
- . SALLE DU 14 JUILLET  
rue Henri-Dunant
- . SARTROUVILLE INFOS JEUNES (SIJ)  
Parvis de la Gare
- . SOL MAJEUR  
21 quai Pierre-Brunel