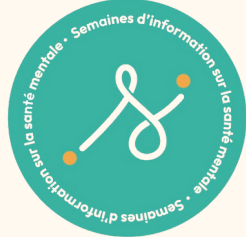


« semaines  
d'information sur la  
santé mentale »



« EN  
MOUVEMENT  
POUR SA SANTÉ  
MENTALE »



**PAYS  
DOLOIS**  
PAYS DE PASTEUR

**PROGRAMME  
2024**





## LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM) – PAYS DOLOIS EDITION 2024 SUR LE THÈME : « EN MOUVEMENT POUR SA SANTÉ MENTALE »

elon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Dans le cadre du Contrat Local de Santé Mentale (CLSM), le Pays Dolois a souhaité accompagner les acteurs associatifs et institutionnels impliqués au quotidien auprès des personnes en souffrance psychique et soutenir activement leurs initiatives. Encourager la pratique d'une activité physique, rompre l'isolement, renforcer l'appartenance à un groupe, permettre de retrouver confiance en soi, telles sont les valeurs essentielles véhiculées lors de ces semaines en santé mentale.

La santé mentale, une grande cause nationale en 2025. 13 millions de français souffrent de troubles psychiques et psychiatriques et 42% des jeunes de 18 à 24 ans souffrent de dépression modérée à sévère en France. Pour cette première édition du Pays Dolois, vous trouverez le programme des différents événements proposés en 2024.

Nous comptons sur vous, pour le communiquer largement auprès de vos adhérents et du grand public. Un merci particulier au bénévoles de l'association « une autre rive » GEM de Dole, pour la mise en forme de cette plaquette d'information rappelant les différents événements proposés au cours de ce mois d'octobre 2024.

Mise en page par Grégory Alexandre GRZELZYK  
- Secrétaire bénévole au GEM de Dole



Programme des  
événements proposés  
à l'occasion des SISM  
Pays Dolois



## ASSOCIATION L'ARCHE EN PAYS COMTOIS

### CAFÉ PSYCHO

Les mercredis 9 et 16 octobre, jeudis 10 et 17 octobre et les vendredis 11 et 18 octobre de 13h30 à 17h30. Vivre avec et sans handicap mental, la communauté « Arche en Pays Comtois » propose de vous accueillir dans ses locaux autour d'un café psycho, espace d'écoute, d'échange et de convivialité, ouvert à tous.

A l'occasion du café, vous pouvez voir ou revoir l'exposition "Sport et science 3,2,1 partez" en partenariat avec la maison natale Louis Pasteur et participer à une conférence-discussion autour de la santé mentale.



# L'ARCHE

Ouverture grand public



Horaires : 13h30 à 17h30

Lieu : 27 rue Pasteur – Dole



Mer 09 Jeudi 10 et Vend 11 Octobre  
Mer 16 Jeudi 17 et Vend 18 Octobre

de 13h30 à 17h30

### CAFÉ PSYCHO

LES JEUDI 10 ET 17 Octobre à 17h30  
-Discussion débat film 5 à 15mn  
-Exposition Sport 3 2 1

Ouvert au public et aux professionnels

27 rue Pasteur à Dole Renseignez-vous ! 03 84 69 08 50



Programme des  
événements proposés  
à l'occasion des SISM  
Pays Dolois

## ASSOCIATION UNE AUTRE RIVE Groupement d'entraide mutuelle de Dole

**10 octobre 2024 Après-midi « Portes ouvertes »**

Les bénévoles de l'association « Une autre rive » vous accueilleront dans leurs locaux pour une après-midi d'échanges et de convivialité. Ce sera l'occasion pour les bénévoles de vous présenter les nombreuses réalisations et activités organisées tout au long de l'année. Une initiation au yoga sur chaise sera également proposée avec un pot d'accueil. L'UDAF est également partenaire de cette après-midi « portes ouvertes » pour accompagner et faire découvrir les activités et les espaces de convivialité.

**PORTES OUVERTES**  
Dans le cadre des semaines d'information de santé mentale en partenariat avec l'UDAF du Jura, avec le soutien du Pays Dolois.

**Jeudi 10 octobre 2024**

**GEM Dole**  
Ur SISM Semaines d'information sur la santé mentale

Gratuit, or  
30 av Maréchal Juin,  
Renseignements :  
07 79 46 40 77, gem.dole@hotmail.com

Au programme  
**SISM**  
- Boissons, fruits frais  
- Présentation, jeux  
- Initiation yoga sur chaise

**13H-17H**

UDAF Dole ars ju ra unaram



Ouverture grand public

Horaires : 13h à 17h

Lieu : 30 Avenue du Maréchal Juin – Dole

## CHS SAINT-YLIE JURA du 10 au 16 octobre 2024

Différents évènements sont proposés lors de ces semaines d'information en santé mentale.



**OLYMPIADES SISM**

SAINT-YLIE JURA  
CROIX MARINE

**JEUDI 10 OCTOBRE 2024**  
De 9h30 à 16H30

**Vélo**  
**Course à pied**  
**Handball**  
**Sarbacane**  
**Tir à la carabine**

5 lots offerts par tirage au sort

Goûter offert **A L'AFFICHE**  
Remise des médailles aux 3 premières équipes

### Jeudi 10 octobre 2024 : OLYMPIADES SISM

Des équipes de patients seront constituées pour « s'affronter » amicalement autour de la pratique du vélo, de la course à pied, du handball, de la sarbacane et du tir à la carabine. Un goûter et une remise de lots par tirage au sort viendront conclure cette journée. Les patients sont également appelés à faire des propositions d'aménagement en vue de rénover le parcours de santé présent dans l'établissement dont un des projets sera retenu suite à un vote lors de la journée du 16 octobre 2024.

Publics : Patients et professionnels du CHS Saint-Ylie Jura Adhérents des associations de GEM de Dole



« une autre rive »  
et l'Arche en Pays Comtois »  
Horaires : 9h30 à 16h30  
Lieu : CHS Saint-Ylie Jura  
120 route Nationale - Dole

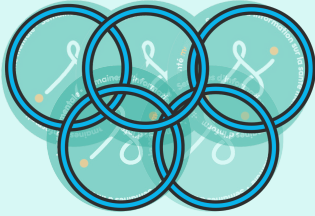
### Mardi 15 octobre 2024 : FILM À L'AFFICHE

Projection du film « les seigneurs » d'Olivier DAHAN avec José GARCIA, Gad ELMALEH, Omar SY, Ramzy BEDIA, Franck DUBOSC, Jean-Pierre MARIELLE et Joey STARR. Grand footballeur ayant complètement raté sa reconversion et alcoolique, Patrick en proie à des problèmes financiers n'a plus le droit de rendre visite à sa fille. Après une agression sur un plateau de télévision, il est contraint par le juge de trouver un emploi stable et d'entraîner une équipe de football sur une petite île bretonne.



Ouverture grand public:  
Projection à 14h15 - Durée du film 1h37  
Lieu : Salle des Fêtes  
du CHS Saint-Ylie Jura





**Mercredi 16 octobre 2024 :**

## **JOURNEE « SPORT ET SANTÉ : ÇA VA BOUGER »**

Différentes animations sont proposées au cours de cette journée qui comprend des temps de présentation par des professionnels, des différents programmes tels que « bien dans sa tête, bien dans son corps » ou encore le PAPAPAS « Programme d'activité physique adaptée pour les personnes vivant avec une schizophrénie », des stands d'animation seront également tenus par l'Espace santé Dole Nord Jura, l'Association Sports Adaptés Loisirs, l'Union Gymnique de Dole, des diététiciennes sur le thème « Bouge ton alimentation ». ....



**Ouverture grand public**

**Horaires : 9h – 17h**

**Lieu : CHS Saint-Ylie Jura  
120 route Nationale – Dole**

**Mercredi 16 octobre 2024**

**PROGRAMME**

**MATIN :**

- 9h00 : Ouverture par la Direction
- 9h30 : Espace Santé « l'Education thérapeutique du patient »  
« Bien dans ma tête, bien dans mon corps, j'agis »
- 10h15 : Présentation Projet n°1 Parcours Santé
- 10h30 : Brunelles « Programme PAPAPAS »
- 11h00 : Présentation Projet n°2 Parcours Santé
- 11h15 : Triathlon Dole « From Iron Man to your Iron Life »
- 12h00 : Présentation Projet n°3 Parcours Santé
- 12h15 : Découverte des stands des intervenants avec vote individuel du Projet Parcours Santé le plus attrayant suivi du BRUNCH offert

**APRES-MIDI :**

- 14h00 : Résultat du vote « Parcours de Santé » et présentation des Olympiades du CHS
- 14h30 : L'APA : « Une Offre de Sport ouverte à Tous »
- 15h30 : Diététiciennes « Bouge ton Alimentation »
- 16h30 : Clôture de la journée



**Journée SISM**

**« Sport et Santé,  
Ça va bouger ! »**

**Mercredi 16 octobre 2024**

**9h00 - 17h00**

**Salle des fêtes  
CHS Saint-Ylie Jura**

**Brunch offert**

Avec la participation gracieuse de :

- Espace Santé
- Triathlon de Dole
- Professionnels du CHS





## **Mercredi 23 octobre 2024 - Conférence grand public sur le thème : « Santé mentale et bienfaits de l'activité physique : on en parle ! »**

Le CLSM du Pays Dolois accueillera le Dr Romane SIMONNET médecin-psychiatre à l'hôpital Lyon Sud et membre de la Commission Médicale Nationale de la Fédération Sportive et Culturelle de France qui viendra nous parler de sa thèse portant sur les bienfaits de l'activité physique et notamment du programme innovant « Sport and Co » permettant d'améliorer significativement l'hygiène de vie et la santé mentale des personnes prises en charge.

Elle sera accompagnée de Dominique BAGNARD représentante de l'UNAFAM et professeure APA et de M. Jean-Michel GRAS délégué régional de Santé Mentale France.



Ouverture grand public et professionnels du soin, du social et du médico-social, adhérents et bénévoles associatifs, élus

Horaires : 10h-12h avec un accueil café dès 9h30

Lieu : Salle Edgar Faure - Mairie de Dole





**Merci**

**aux**

**PARTENAIRES**





