

Semaines d'information SUR la santé mentale

10 au 19 octobre 2023

Programme



La Ville de Nice et ses partenaires participent aux semaines d'information sur la santé mentale.

Ces semaines sont l'occasion de sensibiliser le public aux questions de santé mentale à travers des ateliers, des conférences, des films...

AU PROGRAMME

MARDI 10 OCTOBRE

14h à 17h : Portes ouvertes des Résidences accueil de l'association ISATIS

Scène ouverte aux talents : lecture de poèmes, slam, lecture d'un écrit, sur le thème de la santé mentale à tous les âges de la vie, exposition d'œuvres d'art, stand de l'association Carpe Diem 06, visite d'un appartement.

RÉSIDENCE ACCUEIL NICETTA

9 avenue Saint-Maurice /

Association ISATIS Renseignements au 04 92 07 50 00

14h à 16h30 : Conférence « Bien vieillir »

Le vieillissement est un processus qui entraîne de nombreux changements et dont l'enjeu est de vieillir en bonne santé. Repérer ses fragilités aide à prévenir l'apparition de problèmes, à faire face aux stress liés au vieillissement et à retarder ou réduire la dépendance. Parce que la santé mentale et le bien-être sont importants à tout moment de la vie, cette conférence mettra en avant l'importance de l'accompagnement psychologique dans le bien vieillir tout en abordant les croyances qui persistent sur la santé mentale des séniors. Elle présentera également les outils de prévention disponibles dans le vieillissement normal, en mettant l'accent sur l'activité physique adaptée et l'aspect émotionnel.

PROGRAMME

14h-14h10 : Introduction

14h10-14h30 : Présentation du projet « Bien Vieillir », Pr. Olivier Guerin, Professeur des Universités, Praticien Hospitalier et chef du pôle Réhabilitation Autonomie et Vieillesse (RAV), CHU de Nice

14h30-14h50 : La santé mentale des séniors : mythes et réalités, Dr Jean-Yves Giordana, médecin psychiatre et coordonnateur du Projet Territorial de Santé Mentale des Alpes-Maritimes, CODES 06

14h50-15h10 : Mieux accompagner les personnes âgées à domicile et en institution : Anne-Julie Vaillant-Ciszewicz, psychologue clinicienne, docteure en Psychologie, CHU de Nice

15h10-15h20 : Pause

15h20-15h35 : Activité physique adaptée, Frédéric Chorin, docteur en STAPS Responsable de la Plateforme Fragilité, CHU de Nice

15h35-15h50 : Découverte de la méditation pleine conscience

15h50-16h30 : Les perspectives « Bien Vieillir Ensemble » et échanges

MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI 12ter Pl. Garibaldi

Conférence gratuite sur inscription obligatoire :
[https://www.eventbrite.fr/e/billets-conference-bien-vieillir-679392109087?](https://www.eventbrite.fr/e/billets-conference-bien-vieillir-679392109087?aff=oddtcreator)
aff=oddtcreator ou au 04 97 13 52 36



MERCREDI 11 OCTOBRE

14h30 : Rencontre autour de témoignages

Loin des idées reçues et de la stigmatisation, venez partager un moment d'échange et d'écoute : des personnes souffrant de troubles psychiques nous apporteront leurs précieux témoignages de vie dans le podcast qu'ils ont réalisé.

 **RÉSIDENCE ACCUEIL NICETTA**
9 avenue Saint-Maurice
Association ISATIS - Sur inscription au 04 92 07 56 00

JEUDI 12 OCTOBRE

14h30 à 15h30 : Lecture publique d'extraits du livre « Espoirs »

écrit par les adhérents de l'association niçoise « Le phare des 2 pôles » et échanges.

Bipolaire ! Un diagnostic ? Une étiquette ? Une maladie ? Ce livre témoigne de l'ESPOIR. Au-delà des mots, bipolaire, maniaco-dépressif, ce sont des vies qui sont ici racontées, confiées. Des stratégies, parfois de sur-vie. Ces écrivains en herbe réunis autour d'un projet commun, à savoir définir leur trouble à travers des mots choisis et décryptés, désignant la ou les techniques mises en œuvre pour pallier les phases hypomanes, en témoigner et comment rebondir après le contre coup de l'apathie...

 **CENTRE SOCIAL DES MOULINS**
26 avenue Martin Luther King
Renseignement au 04 97 13 52 36

14h30 à 16h : Je suis sénior, ma santé mentale est un droit !

Parce qu'à tous les âges de la vie, la santé mentale est un droit, venez échanger et débattre sur le thème de la santé mentale et des représentations négatives dont sont victimes les séniors. Venez également découvrir les ressources disponibles pour préserver votre santé mentale.

 **BIBLIOTHÈQUE ALFRED HART**
2 place Fontaine du Temple
Renseignement au 04 97 13 52 36

VENDREDI 13 OCTOBRE

10h à 11h30 : Je suis sénior, ma santé mentale est un droit !

Parce qu'à tous les âges de la vie, la santé mentale est un droit, venez échanger et débattre sur le thème de la santé mentale et des représentations négatives dont sont victimes les séniors. Venez également découvrir les ressources disponibles pour préserver votre santé mentale.

 **BIBLIOTHÈQUE DE CIMIEZ**
49 avenue de la Marne
Renseignement au 04 97 13 52 36

14h à 18h : Portes ouvertes Groupe d'Entraide Mutuelle J'aime Nice

Venez rencontrer le Groupe d'Entraide Mutuelle « J'aime Nice » et découvrir les activités qu'ils proposent aux adhérents de l'association.

 11 avenue Malausséna, 1^{er} étage porte droite
Renseignement au 06 28 23 49 19 ou 04 93 04 09 15



14h30 à 15h30 : Lecture publique d'extraits du livre « Espoirs »

écrit par les adhérents de l'association niçoise « Le phare des 2 pôles » et échanges.

Bipolaire ! Un diagnostic ? Une étiquette ? Une maladie ? Ce livre témoigne de l'ESPOIR. Au-delà des mots, bipolaire, maniaco-dépressif, ce sont des vies qui sont ici racontées, confiées. Des stratégies, parfois de sur-vie. Ces écrivains en herbe réunis autour d'un projet commun, à savoir définir leur trouble à travers des mots choisis et décryptés, désignant la ou les techniques mises en œuvre pour pallier les phases hypomanes, en témoigner et comment rebondir après le contre coup de l'apathie, ...

 **CENTRE SOCIAL LE VILLAGE,**
avenue Emile Ripert,
Renseignement au 04 97 13 52 36

MARDI 17 OCTOBRE

12h à 14h : Bibliothèque vivante

Savez-vous que les livres ne sont pas toujours fait de papier ? Venez emprunter un livre vivant et partager un moment unique... Le principe est simple : par la rencontre et l'échange, permettre au grand public de découvrir l'histoire et le quotidien d'une personne concernée par un trouble psychique, aidante ou travaillant dans un service de psychiatrie.

 **Campus Carlone,**
98 bd Édouard Herriot

14h : Géocaching

Venez partager un moment ludique et convivial dans le quartier Nice Nord, autour d'un jeu de piste pour repérer des lieux clés et utiles à votre santé et à votre bien-être !

De nombreux lots à gagner. Départs prévus à 14h et 14h30.

 **ASSOCIATION ISATIS**
39 avenue Saint Barthélémy
Sur inscription au 04 92 07 56 00

MERCREDI 18 OCTOBRE

15h : Atelier Bien-être

Séance de yoga et relaxation. Au programme : étirements, relaxation, respiration, visualisation, jeux et coloriage mandalas ainsi qu'une sélection de livres pour aller plus loin sur le thème de la santé mentale.

À destination des enfants (à partir de 5 ans).

 **BIBLIOTHÈQUE ALAIN LEFEUVRE-LES MOULINS**
Sur réservation au 04 92 29 61 07

JEUDI 19 OCTOBRE

9h à 12h : Conférence et ateliers : « Le développement des compétences psychosociales à tous les âges de la vie, un enjeu pour notre santé mentale »

Les compétences psychosociales, qui désignent la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, constituent un préalable à une bonne santé mentale. Apprendre à résoudre des problèmes, savoir gérer son stress, savoir communiquer efficacement sont autant d'exemples de compétences qui améliorent l'estime de soi et les relations aux autres. A travers cette conférence, les intervenants montreront qu'il est possible, à tous les âges de la vie, de prévenir efficacement les principaux problèmes de santé mentale et les comportements à risque grâce à des interventions psychoéducatives visant le développement des compétences psychosociales.

Conférence animée par Sarah Gomez, psychologue au CHU de Nice, Alexandra Roumaud, docteur en psychologie à l'hôpital Sainte-Marie, Fanny Maria, psychologue à la Fondation Lenal.

Ateliers animés par le CODES O6, le CHU de Nice, le CHS Ste Marie, les Hôpitaux Pédiatriques de Nice CHU-Lenal.



PROGRAMME

9h-10h30 : Conférence

10h45-10h30 : Pause

10h45-12h : 3 ateliers pédagogiques d'1h au choix :

Atelier 1 : Présentation des offres de services du CODES06 dans le champ des CPS : Formation, base documentaire et outils pédagogiques

Au cours de l'atelier les participants auront la possibilité de découvrir :

- Comment trouver les références dans la base de données BIB BOP
- L'offre de formation du CODES en matière de CPS
- Des outils pédagogiques

Patrick Vaz - adjoint de direction, responsable du centre de ressources documentaires

Laurence Marinx - chargée de projets en éducation pour la santé et accompagnement méthodologique

Atelier 2 : Présentation des programmes « Compétences » et « Affirmation de soi et gestion du stress »

Sarah Gomez, psychologue, CR2P, CHU de Nice

Alexandra Roumaud, docteur en psychologie, CHS Ste Marie

Atelier 3 : « Présentation des interventions sur les habilités parentales afin de mieux aider les enfants et adolescents »

Fanny Maria, psychologue, hôpitaux pédiatriques de Nice CHU-Lenval

Conférence gratuite sur inscription obligatoire :

<https://www.eventbrite.fr/e/billets-le-developpement-des-competences-psycho-sociales-un-enjeu-de-sante-mentale-684650958447?aff=oddtcreator>



MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI
12ter Pl. Garibaldi

12h à 16h : Portes Ouvertes « Un chez Soi d'Abord »

Dispositif innovant qui permet de sortir les personnes de la rue et de les orienter directement vers un logement ordinaire, venez échanger et partager avec les professionnels et les locataires du dispositif «Un Chez Soi D'abord».

Vous pourrez assister à des ateliers d'informations où seront présentés les outils utilisés et rencontrer des locataires qui animeront des ateliers inspirants où ils partageront leurs expériences personnelles et leur parcours.

Le tout sera agrémenté d'un café convivial, propice aux échanges et à la convivialité.

DANS LE JARDIN DU SAMSAH DE L'ASSOCIATION ISATIS
39 Avenue Saint Barthélémy
Renseignements au 06 25 51 62 45

18h30 à 19h30 : « Des hauts et des bas »

Ce spectacle de théâtre présente quelques scènes de la vie quotidienne d'une personne souffrant de troubles bipolaires. D'une durée de 30 min, il sera suivi d'un échange entre la troupe et le public. Ce spectacle est une étape dans le travail de création d'une pièce sur la bipolarité porté par l'association Le Phare des 2 Pôles et la compagnie de théâtre CUPEA.

CENTRE SOCIAL LA RUCHE, ASSOCIATION LA SEMEUSE
3 rue Trachel
Renseignements au 04 97 13 52 36



Toutes les informations sur

nice.fr



VILLE DE NICE