

Semaines d'information sur la santé mentale

DU 11 AU 21 OCTOBRE 2022



PROGRAMME



ISATIS

unaram

LE PHARE
DES 2 PAYS

ars



Établissements
Sainte-Marie



chu
de Nice

CL
SM



VILLE DE NICE

La Ville de Nice participe 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 11 OCTOBRE

14H30 : 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...

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

MERCREDI 12 OCTOBRE

10H : MATINÉE PORTES OUVERTES AU JARDIN PARTAGÉ DU PRIEURÉ, associations APPESE et ISATIS

Accueil café de 10h à 10h30, visite du jardin de 10h30 à 11h30, suivie d'un repas convivial.

 **59 AVENUE ST BARTHÉLÉMY**
Entrée libre / Renseignements au 04 92 07 56 00

10H : OPÉRATION « POUR MA SANTÉ MENTALE, NETTOYONS NOS PLAGES ! », SUIVI D'UN PIQUE-NIQUE PARTAGÉ, association ISATIS

 **PROMENADE DES ANGLAIS**
Rendez-vous devant la sculpture de la Chaise Bleue

14H30 : LECTURE PUBLIQUE D'EXTRAITS DU LIVRE « ESPOIRS » écrit par les adhérents de l'association niçoise « Le phare des 2 pôles » et échanges.

 **BIBLIOTHÈQUE LES MOULINS, ALAIN LEFEUVRE**
29 boulevard Paul Montel / Renseignements au 04 97 13 52 36

19H30 : CINÉ DÉBAT : LES INTRANQUILLES, de Joachim Lafosse

Synopsis : « Leila et Damien s'aiment profondément. Malgré sa fragilité, il tente de poursuivre sa vie avec elle sachant qu'il ne pourra peut-être jamais lui offrir ce qu'elle désire ». **Rediffusion le jeudi 20 octobre à 14h.**

 **CINÉMATHÈQUE DE NICE, ACROPOLIS**
3 esplanade Kennedy / Renseignements au 04 97 13 52 36 / Tarif : 3,20€

JEUDI 13 OCTOBRE

9H-12H30 : CONFÉRENCE « LA NATURE, ALLIÉE DE NOTRE SANTÉ MENTALE »

Effets positifs sur le stress, le sommeil, la concentration ou encore la santé mentale, les bienfaits de la nature sur notre cerveau sont aujourd'hui nombreux, et ce dès le plus jeune âge. Alors quels sont les liens entre nature et santé mentale ?

Venez découvrir au travers de conférences et tables rondes en quoi la nature nous est bénéfique et les initiatives mises en place sur notre territoire.

Journée gratuite sur inscription. Programme et inscriptions : <https://my.weezevent.com/journee-nature-et-sante-mentale>

 **PARC PHOENIX, SALLE LINNÉ**
400 Promenade des Anglais (entrée face à l'EDHEC)
Renseignements au 04 97 13 52 36



13H30-16H30 : ATELIERS « PRATIQUONS DANS LA NATURE »

13h30 / 14h30/ 15h30 : Initiation au yoga, visite pédagogique du parc Phoenix, Initiation à la méditation pleine conscience.

13h30-16h30 : Bilan de forme et activité physique adaptée.



PARC PHOENIX

400 Promenade des Anglais (entrée face à l'EDHEC)

Inscription obligatoire au 04 97 13 52 36

SAMEDI 15 OCTOBRE

15H : PROJECTION DE FILM : « Pas de printemps pour Marnie », d'Alfred Hitchcock.



CINÉMATHÈQUE DE NICE, ACROPOLIS

3 esplanade Kennedy / Renseignements au 04 92 04 06 66 / Tarif : 3,20€

LUNDI 17 OCTOBRE

14H-16H : ATELIER EXPLORAMA par l'association ISATIS

Atelier d'exploration de soi et du monde du travail via le photolangage afin de découvrir les différents environnements professionnels et aider à une meilleure connaissance et ouverture sur le monde du travail.



ANIMANICE NOTRE-DAME

18 rue d'Angleterre, salle culturelle

Gratuit, renseignements et inscription obligatoire au 04 93 84 96 97

14H30 : LECTURE PUBLIQUE D'EXTRAITS DU LIVRE « ESPOIRS » écrit par les adhérents de l'association niçoise « Le phare des 2 pôles » et échanges.



BIBLIOTHÈQUE LÉONARD DE VINCI

20 chemin du Château Saint-Pierre

Renseignements au 04 97 13 52 36

VENDREDI 21 OCTOBRE

14H-15H30 : CONFÉRENCE « LE SOMMEIL : BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DES INTERACTIONS ENTRE ENVIRONNEMENT ET SANTÉ MENTALE »

Le sommeil est un besoin physiologique qui joue un rôle essentiel dans la préservation et le rétablissement de la santé. Les troubles du sommeil entraînent des conséquences importantes sur la santé physique, la santé psychique et plus largement sur la qualité de vie. Apprécier et mesurer ses variations, mais aussi connaître et appliquer les moyens d'agir sur notre sommeil aura une influence positive sur les interactions entre environnement et santé mentale. Conférence de Sarah Gomez, neuropsychologue au CHU de Nice et Alexandra Roumaud, psychologue à l'hôpital Sainte-Marie.

Inscription obligatoire au 04 97 13 52 36 ou sur :

<https://my.weezevent.com/le-sommeil-et-la-sante-mentale>

15H45-17H : ATELIERS MUSICOTHÉRAPIE ET MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Ateliers d'initiation aux outils disponibles dans le cadre des troubles du sommeil. Animés par Alexandra Roumaud, psychologue et Michelle Thomassiet, neuropsychologue à l'hôpital Sainte-Marie.

Ateliers de 30 min sur inscription obligatoire au 04 97 13 52 36



MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI

12ter Place Garibaldi



DURANT LA QUINZAINE

EXPOSITION D'ŒUVRES PRODUITES par les artistes de l'association « Cool Œuvres » dans les bibliothèques de la ville.

Cool Œuvre est une association niçoise de loi 1901 qui a pour objectif de soutenir l'effort de création des artistes en difficulté psychique.

Renseignements au 04 97 13 52 36

DU 11 AU 15 OCTOBRE :

 BIBLIOTHÈQUE CAUCADE
32 Boulevard du Souvenir Français

 BIBLIOTHÈQUE LES MOULINS, ALAIN LEFEUVRE,
29 boulevard Paul Montel

DU 17 AU 21 OCTOBRE :

 BIBLIOTHÈQUE LÉONARD DE VINCI
20 chemin du Château Saint-Pierre

DU 11 AU 15 OCTOBRE
Exposition / Lecture publique
BIBLIOTHÈQUE ALAIN LEFEUVRE
29 bd Paul Montel

DU 11 AU 15 OCTOBRE
Exposition
BIBLIOTHÈQUE CAUCADE
32 boulevard du Souvenir Français

13 OCTOBRE
Conférence / Ateliers
PARC PHŒNIX
405 promenade des Anglais

11 OCTOBRE
Lecture publique
BIBLIOTHÈQUE ALFRED HART
2 place Fontaine du Temple

12 OCTOBRE
Visite
JARDIN PARTAGÉ DU PRIEURÉ
59 avenue Saint-Barthélémy

12 ET 15 OCTOBRE
Projections de films
CINEMATHEQUE
3 esplanade Kennedy

17 OCTOBRE
Atelier Explorama
ANIMANICE NOTRE DAME
18 rue d'Angleterre

21 OCTOBRE
Conférence / Ateliers
MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI
12ter Place Garibaldi

12 OCTOBRE
Opération nettoyage des plages
CHAISE BLEUE
promenade des Anglais

DU 17 AU 21 OCTOBRE
Exposition / Lecture publique
BIBLIOTHÈQUE LÉONARD DE VINCI
20 chemin du Château Saint-Pierre

Toutes les informations sur
nice.fr



VILLE DE NICE