

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —



Les Semaines d'information sur la santé mentale en Charolais-Brionnais sont organisées chaque année depuis 2016 et sont coordonnées par le Pays Charolais-Brionnais et ses partenaires, acteurs du Conseil Local en Santé Mentale (CLSM).

A l'occasion des SISM 2024, tous se mettent en mouvement pour vous proposer de nombreuses actions riches et variées.

LES ANIMATIONS EN CHAROLAIS-BRIONNAIS



PAYS
**Charolais
Brionnais**

7 rue des Champs Seigneurs
71600 PARAY-LE-MONIAL
03 85 25 96 36

sante@charolais-brionnais.fr

www.charolais-brionnais.fr

Ateliers Light Graff

Mardi 15 octobre à 9h30 à GUEUGNON

Mardi 15 octobre à 14h à BOURBON-LANCY

Mercredi 16 octobre à 9h30 à PARAY-LE-MONIAL

La Mission Locale du Charolais-Brionnais et la Maison des Adolescents proposent aux jeunes du territoire de découvrir le Light Graff. Cette action vise à faciliter les habiletés et les compétences personnelles pour l'intégration au groupe. Elle permet également de développer de l'aide mutuelle, de la solidarité, de la capacité à agir avec les autres et la constitution d'une force collective. Une mise en mouvement et un axe artistique qui contribuent à prendre soin de sa santé mentale.

POUR QUI ?



OÙ ?

Le lieu précis sera communiqué à l'inscription

INFOS & INSCRIPTIONS

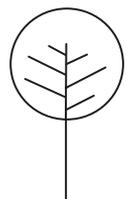
contact@maisondesados71.fr

ORGANISATEURS

Mission Locale du Charolais
Maison des Adolescents 71



SECTEUR ENTRE ARROUX LOIRE ET SOMME



Bulle bien-être

Mardi 8 octobre de 15h30 à 18h à BOURBON-LANCY

Ces moments de détente organisés par l'AR2S s'adressent aux femmes en fin de traitement d'un cancer. Un parcours personnalisé sera proposé autour d'ateliers d'activité physique adaptée, de moments de détente et de soins.

Cette action comporte 10 séances (sur inscription), les mardis de 15h30 à 18h.

POUR QUI ?



OÙ ?

Celtô
12 avenue de la libération
71140 BOURBON-LANCY

INFOS & INSCRIPTIONS

06 30 62 59 12

ORGANISATEUR

AR2S
Thermes de Bourbon-Lancy

Initiation au basket santé seniors

Mercredi 9 octobre de 10h à 11h à BOURBON-LANCY

POUR QUI ?



OÙ ?

Complexe Goutheraut
71140 BOURBON-LANCY

INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 89 33 14

ORGANISATEUR

Centre d'animation sociale et culturelle de Bourbon-Lancy

Excursion en forêt

Mercredi 9 octobre de 16h à 18h à BOURBON-LANCY

Le centre d'animation sociale et culturelle propose une excursion pour partir à la découverte des merveilles de la forêt de Germigny (ruisseau-arbres-chantier de la centrale solaire...).

POUR QUI ?



OÙ ?

Forêt de Germigny
71140 BOURBON-LANCY

INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 89 33 14

ORGANISATEUR

Centre d'animation sociale et culturelle de Bourbon-Lancy

Balade de santé

Jeudi 17 octobre de 10h à 11h30 à BOURBON-LANCY



POUR QUI ?

OÙ ?
Plan d'eau du Breuil
71140 BOURBON-LANCY

INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 89 33 14

ORGANISATEUR

Centre d'animation sociale et culturelle de Bourbon-Lancy

En mouvement pour ma santé mentale

Mercredi 16 octobre de 10h à 11h30 à BOURBON-LANCY

Léa Filhine (thérapeute) et Aurélie Loudot (IDE Asalée Centre de Santé 71) proposent une balade sophrologique pour éveiller vos sens, prendre conscience de vos capacités et découvrir comment prendre facilement soin de votre bien-être mental.

En cas de mauvais temps, la balade sera remplacée par une relaxation dynamique pour découvrir comment des mouvements doux, associés à une respiration consciente peuvent aider à prendre soin de votre bien-être mental.

Prévoir des vêtements confortables et de quoi se couvrir. Possibilité d'apporter un coussin et/ou un tapis de yoga.



POUR QUI ?

OÙ ?
Le lieu précis sera communiqué à l'inscription
71140 BOURBON-LANCY

INFOS & INSCRIPTIONS

Aurélie 07 55 61 35 00
Léa 06 21 04 47 11

ORGANISATRICES

Aurélie Loudot, infirmière Asalée
Centre de santé 71
Léa Filhine, thérapeute

Initiation au football

Jeudi 10 octobre de 16h à 18h à GUEUGNON

Venez découvrir la pratique du football avec le Football Club Gueugnon. Nous vous invitons à une initiation sur le terrain d'entraînement des Vieux Frères. Ce temps a pour but de nous mettre en mouvement à travers notre sport. Une inscription au préalable est demandée dans un souci d'organisation.



POUR QUI ?

OÙ ?
Terrain des Vieux frères
Rue des Potiers
71130 GUEUGNON

INFOS & INSCRIPTIONS

Geoffray Richele
06 08 11 03 22

ORGANISATEURS

Papillons Blancs
d'entre Saône-et-Loire
Football Club Gueugnon

Semaine de la parentalité

Du lundi 21 au samedi 26 octobre à GUEUGNON

Lundi 21 octobre de 16h30 à 17h30 : atelier de sophrologie

Au relais petite enfance aura lieu un atelier de sophrologie parents/enfants autour du « mouvement et de la santé mentale » avec Angélique Ribeiro, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants (Maison de santé de Digoin) et en partenariat avec l'Espace Arc-en-Ciel de Gueugnon. Profitez d'un moment avec votre enfant et découvrez, par le biais de la sophrologie ludique, des outils qui vous permettront de retrouver calme et apaisement dans votre quotidien et qui vous aideront à accompagner votre enfant dans ses émotions : « *Détendre son corps pour apaiser son mental* ».

Mardi 22 octobre à 20h : conférence

À l'Espace Arc-en-Ciel se tiendra une conférence avec Emmanuelle Piquet, sophrologue, sur le thème « Nos enfants sous microscope ».

Mercredi 23 octobre de 14h à 17h : journée festive

Au foyer municipal aura lieu la journée festive rassemblant tous les participants de cette semaine de la parentalité :

Espace Arc-en-Ciel, multi-accueil, relais petite enfance, PMI, Mission Locale du Charolais, centre de loisirs, bibliothèque, Maison des Adolescents, associations de parents d'élèves, assistantes maternelles...

Jeudi 24 octobre de 18h à 19h : atelier de sophrologie

Au multi-accueil aura lieu un atelier de sophrologie parents/enfants autour du « mouvement et de la santé mentale » (voir descriptif plus haut).

Vendredi 25 octobre à 20h : théâtre forum

À l'Espace Arc-en-Ciel sera proposé un théâtre forum « Avant j'avais des principes, maintenant j'ai des enfants » avec la compagnie Arc-en-Scène.

Samedi 26 octobre de 10h à 11h : atelier de sophrologie

À l'Espace Arc-en-Ciel : atelier de sophrologie parents/enfants autour du « mouvement et de la santé mentale » (voir descriptif plus haut).



OÙ ?
Précisé
pour chaque journée

INFOS & INSCRIPTIONS
03 85 85 50 45

ORGANISATEURS
Espace Arc-en-Ciel
de la ville de Gueugnon
Angélique Ribeiro, sophrologue



SECTEUR LE GRAND CHAROLAIS



Fête des 30 ans du CADA

Mercredi 9 octobre de 9h à 17h à DIGOIN

Venez participer à différentes animations à l'occasion des portes ouvertes du CADA. Tables rondes sur l'évolution de la demande d'asile, la présentation du public accueilli au CADA, témoignages de partenaires et spectacle. Prendre contact avec le CADA pour le programme détaillé.

POUR QUI ?



OÙ ?

CADA ADOMA
29 rue de la Faiencerie
71160 DIGOIN

INFOS & INSCRIPTIONS

Magali Amourette
03 85 53 28 92

ORGANISATEUR

CADA ADOMA

Mardi de la santé mentale : présentation de l'ISTF de l'UDAF71

Mardi 22 octobre à 14h à DIGOIN

Le service Information et soutien aux tuteurs familiaux apporte information et soutien (gratuit et confidentiel) aux aidants, aux familles ou proches de personnes devenues vulnérables... Il accompagne les professionnels sur les mesures de protection et le travail avec les mandataires judiciaires (Pour qui ? quand ? comment ? comment faut-il faire ? etc...). Des lieux de rendez-vous sur tout le département assurent la proximité ainsi qu'une ligne téléphonique directe.

POUR QUI ?



OÙ ?

Salle Maynaud
Rue Maynaud de Bisefranc
71160 DIGOIN

INFOS & INSCRIPTIONS

Orane VANCOILLIE
sante@charolais-brionnais.fr

ORGANISATEURS

Conseil Local de Santé Mentale
Pays Charolais-Brionnais
ISTF de l'UDAF71

AdoAddict Pro : Attaque du corps à l'adolescence

Vendredi 11 octobre de 13h30 à 15h30 à PARAY-LE-MONIAL

Le Projet AdoAddict est un projet global autour de l'adolescence co-porté par l'Association Addictions France et la Maison des Adolescents.

Ce temps vise à rassembler différents professionnels de l'adolescence autour d'une thématique issue de leurs questionnements, d'échanger autour des perceptions et des pratiques de chacun afin de construire un savoir professionnel commun et complémentaire. Cette année, dans le cadre des SISM, nous proposons le thème du rapport au corps à l'adolescence (étant parfois le lieu et moyen d'expression des souffrances). Ce temps sera nourri par l'utilisation d'outils et des apports théoriques.

POUR QUI ?



OÙ ?

Maison locale de l'autonomie
Salle Chêne
3 rue des Charmes
71600 PARAY-LE-MONIAL

INFOS & INSCRIPTIONS

m.maestro@maisondesados71.fr

ORGANISATEURS

Maison des Adolescents
Association Addictions France

Tournoi de pétanque

Samedi 12 octobre de 14h à 16h à PARAY-LE-MONIAL



OÙ ?
Boulodrome couvert
71600 PARAY-LE-MONIAL

INFOS & INSCRIPTIONS
M. Gagne
06 73 06 19 36

ORGANISATEURS
Les Papillons Blancs
d'entre Saône-et-Loire
Association Pétanque Paroissienne

Formation Premiers secours en santé mentale : grand public

Samedis 12 et 19 octobre de 9h à 17h30 à PARAY-LE-MONIAL

Selon l'Organisation mondiale de la santé, une personne sur quatre est touchée au cours de sa vie par un trouble de santé mentale. On connaît donc forcément quelqu'un, autour de soi, qui a été, est ou sera concerné par ce type de troubles à un moment ou un autre.

Cette formation citoyenne, comme celle destinée aux premiers secours physiques, vise à former des secouristes pour qu'ils soient capables de mieux repérer les principaux troubles en santé mentale (dépression, anxiété, psychose...) et d'adopter un comportement adapté. Il y est aussi expliqué comment agir, quoi dire (ou ne pas dire) et savoir faire face à une situation de crise (crise suicidaire, crise de panique, prise de substances, etc).

La formation de secouriste dure 14 heures (présence obligatoire aux deux jours) avec une inscription possible jusqu'au 18 septembre.



OÙ ?
Pays Charolais-Brionnais
7 rue des Champs
Seigneurs
71600 PARAY-LE-MONIAL

INFOS & INSCRIPTIONS
Orane Vancoillie
sante@charolais-brionnais.fr

ORGANISATEUR
Pays Charolais-Brionnais

En mouvement pour que bougent mes maux

Lundi 14 octobre de 13h30 à 16h30 à PARAY-LE-MONIAL

Mardi 15 octobre de 9h30 à 16h30 à PARAY-LE-MONIAL

Les difficultés de mobilité, la désertification médicale sont autant de freins à la mise « en mouvement pour notre santé mentale ».

L'Association Le Pont propose aux personnes accompagnées, des ateliers de mise en mouvement des maux pour tenter d'exprimer et peut-être d'apaiser la souffrance par le biais de supports comme la peinture, l'écriture ou l'expression corporelle.

14/10 : atelier d'expression par la peinture, animé par L. Blazquez, art-thérapeute.

15/10 : atelier d'écriture avec L. Blazquez, repas partagé, atelier d'expression corporelle avec P. Schmitt, professeure de danse.



OÙ ?
Association Le Pont
9 quai Sud
71600 PARAY-LE-MONIAL

ORGANISATRICE
Association Le Pont

Jeux de piste en santé mentale

Mardi 15 octobre de 14h à 18h à PARAY-LE-MONIAL

Les personnes accompagnées et les professionnels de l'accueil de jour et du SAVS PEP71 proposent un jeu de piste autour de la santé mentale. L'objectif sera d'échanger sur les notions de handicap, de parcours, de rétablissement et bien sûr d'activité physique. La santé mentale est un défi de tous les jours pour tous. Venez tester vos connaissances et votre adresse. A vos baskets !



POUR QUI ?

OÙ ?

INFOS & INSCRIPTIONS

ORGANISATEUR

Parc du moulin Liron
71600 PARAY-LE-MONIAL

Xavier Prost
06 27 66 75 73

Accueil de jour et
SAVS des PEP71

Bistrot Mémoire

Mercredi 16 octobre de 14h30 à 16h30 à PARAY-LE-MONIAL

Deux ateliers d'activité physique adaptée d'une heure sont proposés afin de garder en forme sa santé physique et mentale. En complément, le Bistrot Mémoire propose une porte ouverte.



POUR QUI ?

OÙ ?

INFOS & INSCRIPTIONS

ORGANISATRICES

Maison Verneuil
2 avenue de Bethléem
71600 PARAY-LE-MONIAL

Laurine Maillet
03 85 81 01 32

ASSAD du Charolais-Brionnais
Corinne JONON, médiatrice
familiale

Bougeons au rugby

Vendredi 18 octobre de 9h à 12h à PARAY-LE-MONIAL

Venez découvrir la pratique du rugby avec le Club du XV Charolais Brionnais qui propose une initiation à la pratique du rugby sur le terrain du stade Darrieurtort Gabriel. Cette matinée a pour but de nous mettre en mouvement à travers notre sport. Une inscription au préalable est demandée dans un souci d'organisation.



POUR QUI ?

OÙ ?

INFOS & INSCRIPTIONS

ORGANISATEURS

Complexe sportif des sables
Rue de Bourgogne
71600 PARAY-LE-MONIAL

Jérémy Couasnon
07 84 00 97 50

Papillons Blancs
d'entre Saône-et-Loire
Club du XV
Charolais-Brionnais

Formation Premiers secours en santé mentale : professionnels

Lundi 21 et mardi 22 octobre de 9h à 17h30 à PARAY-LE-MONIAL

Voir descriptif de la formation en page 7. La formation de secouriste dure 14 heures (présence obligatoire aux deux jours) avec une inscription possible jusqu'au 23 septembre.



POUR QUI ?

OÙ ?

INFOS & INSCRIPTIONS

ORGANISATEUR

Lycée du Sacré Cœur
Avenue de Charolles
71600 PARAY-LE-MONIAL

Orane Vancoillie
sante@charolais-brionnais.fr

Pays Charolais-Brionnais

Hôpital de Jour « Sport-Santé »

1 fois par mois - contacter l'accueil de l'hôpital de jour pour la date à PARAY-LE-MONIAL

Dans le cadre du « Sport sur Ordonnance », le CH du Pays Charolais-Brionnais offre une filière d'hôpital de jour aux patients atteints de pathologies chroniques en affections de longue durée*. Cette filière se compose de différentes consultations permettant l'évaluation du niveau de sédentarité, des limitations dues à la pathologie, des tests fonctionnels musculaires. Elles seront suivies d'un atelier diététique et d'un atelier d'activités gymniques. Le patient sera suivi sur 12 mois.

Les personnes intéressées peuvent prendre directement contact avec la structure.

POUR QUI ?

Patients en
ALD*
adultes



OÙ ?

Hôpital - Site de la Roseraie
Service hôpital de jour
71600 PARAY-LE-MONIAL

INFOS & INSCRIPTIONS

Accueil hôpital de jour
03 85 81 82 26

ORGANISATEUR

Centre hospitalier
du Pays Charolais-Brionnais

Bien dans mon job, bien dans ma tête !

Mardi 8 octobre, toute la journée à CHAROLLES

Ateliers de prévention des troubles musculo-squelettiques liés au poste de travail, dispensés par le service Santé Sécurité au Travail et Prévention des risques Professionnels de la MSA Bourgogne : pause active, étirement au bureau, gym des yeux, gestion du stress, posture et ergonomie au bureau, hygiène de vie, échauffements / étirements.

L'objectif est d'avoir des clés, des astuces, des exercices concrets à effectuer au quotidien et pendant sa journée de travail.

POUR QUI ?

Salariés ou
exploitants agricoles



OÙ ?

Espace France Services
13 avenue Joanny Furtin
71120 CHAROLLES

INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 39 53 05
charolles@france-services.gouv.fr

ORGANISATEURS

Espace France Services
de Charolles
MSA Bourgogne

Le lever des étoiles

Jeudi 17 octobre à 18h30 à SUIN

Éveil à l'astronomie... Quoi de plus grand que le vaste univers qui nous entoure pour s'inspirer et s'appropriier le mouvement.

Initiation astronomique et découverte du ciel, du mouvement des astres et des étoiles.

Venir avec une paire de jumelles pour la sortie si vous en avez.

POUR QUI ?

Tout public



OÙ ?

Butte de Suin (si la météo
le permet) sinon local du
GEM - Aux P'tites unions à
PARAY-LE-MONIAL

INFOS & INSCRIPTIONS

Jonathan Bouillon
07 56 05 57 18

ORGANISATEUR

GEM - Aux p'tites unions



SECTEURS DE MARCIGNY ET DE SEMUR-EN-BRIONNAIS



Projection et échange autour du film «Le Grand secret du lien»

Samedi 19 octobre à 15h30 à MARCIGNY

Le Point Info Jeunes de Marcigny propose une projection et une rencontre avec Frédéric Plénard, le réalisateur du film.

Ce film nous interroge sur notre lien au vivant et à la nature. Il invite à la rencontre avec les acteurs locaux et leur territoire.

Lien du film, du site et du projet : <https://legrandsecretdulien.org/>

Tarif : 4 €

POUR QUI ?



OÙ ?

Cinéma le Vox
71110 MARCIGNY

INFOS & INSCRIPTIONS

Olivier Descours
07 84 77 64 88
pij@ccmarcigny.fr

ORGANISATEUR

Point Info Jeunes
de Marcigny

Journée d'immersion dans les bois

Samedis 12 et/ou 19 octobre de 10h à 15h à ST JULIEN-DE-JONZY

Le Point Info Jeunes de Marcigny propose des animations sensorielles et ludiques en passant une journée d'immersion dans les bois :

- pour lâcher prise,
- pour partager un moment de bien-être pour soi et les autres,
- pour ressentir la nature, le vivant, autrement et en mesurer les effets à la fin de la journée.

Co-voiturage possible au départ de Marcigny.

A prévoir pour chacun(e) : repas tiré du sac, eau, grignotages à partager (en option), vêtements et chaussures adaptés au bois et à la météo du jour, plaid pour s'asseoir si besoin.

POUR QUI ?



OÙ ?

ST JULIEN-DE-JONZY

INFOS & INSCRIPTIONS

Olivier Descours
07 84 77 64 88
pij@ccmarcigny.fr

ORGANISATEUR

Point Info Jeunes
de Marcigny

Balade nocturne sensorielle

Vendredi 18 octobre de 18h à 22h à ST JULIEN-DE-JONZY

Pistage animalier / survie douce / approches sensorielles et ludiques

Le Point Information Jeunesse propose une sortie nocturne d'immersion dans les bois :

- pour lâcher prise
- pour partager un moment de bien-être pour soi et les autres
- pour ressentir la nature, le vivant, autrement
- ...pour apprivoiser la nuit

Co-voiturage possible au départ de Marcigny.

A prévoir pour chacun(e) : repas tiré du sac, eau, grignotages à partager (en option), vêtements et chaussures adaptés au bois et à la météo du jour, plaid pour s'asseoir si besoin.

POUR QUI ?



OÙ ?

ST JULIEN-DE-JONZY

INFOS & INSCRIPTIONS

Olivier Descours
07 84 77 64 88
pij@ccmarcigny.fr

ORGANISATEUR

Point Info Jeunes
de Marcigny



SECTEUR BRIONNAIS SUD BOURGOGNE



Tout ce qui roule

Samedi 12 octobre, toute la journée à CHAUFFAILLES

Le service Action Sociale de la Communauté de communes Brionnais Sud Bourgogne vous donne rendez-vous au parc du château de Chauffailles pour une journée d'animations gratuites.

Au programme : une randonnée en vélo encadrée, des parcours vélo dans le parc, une balade poussette, un atelier d'auto réparation de vélo, des animations sportives pour les ados et d'autres animations à destination de tous les publics.

Entrée libre et gratuite.

POUR QUI ?



OÙ ?

Parc du château
71170 CHAUFFAILLES

INFOS & INSCRIPTIONS

Evelyne Dusseau-Albert
07 88 95 21 07
jeunesse12-25@bsb71.fr

ORGANISATRICE

Communauté de communes
Brionnais Sud Bourgogne

ACTIONS DE DERNIÈRES MINUTES !



SECTEUR ENTRE ARROUX LOIRE ET SOMME



Espaces ruraux français en renouvellement : l'exode urbain et les évolutions socio-démographiques

Lundi 14 octobre à 18h30 à BOURBON-LANCY

Les espaces ruraux ont connu de fortes évolutions socio-démographiques sur la période récente. Ils abritent 22 millions d'habitants et montrent une grande diversité avec des formes de désertification ou de renaissance. Parmi les thèmes abordés : problèmes de mobilité, éloignement des services de pouvoir d'achat mais aussi attrait du rural avec le phénomène dit d'exode urbain. En 2023, le plan Frances Ruralités a été voté avec des objectifs affichés d'équité territoriale, notamment en matière de vie quotidienne.

Mme Monique POULOT, professeur, reviendra sur ces évolutions : quelles tendances et bifurcations récentes ? Peut-on parler d'exode urbain ? Elle présentera aussi la diversité de ces espaces et de leurs habitants : quelles relations entre anciennes et nouvelles populations ? Quelle place pour les petites villes ? Existe-t-il un mode de vie rural ?

POUR QUI ?

Tout public



OÙ ?

Espace culturel Saint Léger
71140 BOURBON-LANCY

INFOS & INSCRIPTIONS

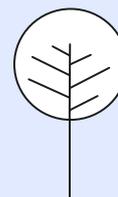
Aurélië GIBBE-REVEAU
06 50 60 59 38
aurelie.reveau@ugecam.
assurance-maladie.fr

ORGANISATEUR

SAMSAH de Bourbon-Lancy
Mme Monique POULOT, professeur en
Géographie humaine et économique,
Université Paris Nanterre



SECTEUR DE MARCIGNY



Inclusion en mouvement

Lundi 7 octobre à 14h30 à MARCIGNY

Au travers d'une formule interactive qu'offre le théâtre-forum, nous proposons de bouger l'idée de l'inclusion des plus petits, aux plus grands, au cœur du territoire dynamique qu'est Marcigny.

Venez transformer votre pouvoir d'agir sur la santé mentale.

En tant qu'élèves, parents, professeurs, enseignants, habitants, élus...

Pour le vivre ensemble de demain.

POUR QUI ?

Tout public
(enfants d'âges
scolaires)



OÙ ?

Salle Paul Jeunet
(ancienne salle de cinéma)
71110 MARCIGNY

INFOS & INSCRIPTIONS

e.robert@pbesl.fr

ORGANISATEUR

SESSAD La Courte Echelle
Papillons Blancs
d'entre Saône-et-Loire

MERCI à tous nos partenaires pour cette édition 2024 !



RDV en 2025 ! Vous souhaitez proposer une action, un projet ?
 Contactez-nous à sante@charolais-brionnais.fr

36^e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

SISM

Pour notre santé mentale, réparons le lien social

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

Save the date!

du 6 au 19 octobre 2025