

AUTRES ÉVÈNEMENTS SPÉCIFIQUES

- non ouverts au grand public -

LE 08 & LE 15 OCTOBRE

PROMENADES SOLIDAIRES POUR ET PAR LES USAGERS DU GEM

♦ Randonnée à l'ichtyosaure de la Robine & à la Chapelle Saint Pancrace

La marche, activité simple et accessible à tous, favorise l'équilibre psychologique, réduit le stress et contribue au maintien d'une bonne santé mentale tout en renforçant le lien social.

➔ **Uniquement pour les personnes accompagnées au GEM et sur inscription.**

LE 09 OCTOBRE

ATELIER COLLAGE & ART-THÉRAPIE

♦ Pôle Social, 18 rue Georges Aubin
L'atelier de collage et d'art-thérapie favorise l'expression, le lien social et la cohésion en mobilisant l'art comme support auprès de personnes en difficulté. C'est ce que propose Rémi RANCAN qui s'attellera à mobiliser ses pairs autour de sa passion.

➔ **Uniquement pour les personnes accompagnées par le Pôle Social et sur inscription.**

LE 10 OCTOBRE

JOURNÉE SPORTIVE « BOUGER C'EST LA SANTÉ ! »

portée par le CCAS, stade Jean Rolland.

♦ Stade Jean Rolland, 4 Avenue René Cassin

La pratique régulière d'une activité sportive améliore la condition physique, prévient de nombreuses maladies et renforce la santé mentale en favorisant l'équilibre, la confiance en soi et le bien-être global.

➔ **Action partenariale non ouverte au grand public**

LE 14 OCTOBRE

PROJECTIONS SCOLAIRES

♦ Centre Culturel René Char, « Ron débloque »

Le synopsis : L'histoire de Barney, un collégien tout ce qu'il y a de plus normal, et de Ron, une prouesse technologique connectée capable de marcher et de parler, et conçue pour être son meilleur ami. Les dysfonctionnements de Ron à l'ère des réseaux sociaux entraînent le duo dans d'incroyables péripéties au cours desquelles garçon et robot vont découvrir la notion d'amitié sincère au milieu d'un joyeux désordre...

LE 16 OCTOBRE

JOURNÉE VÉLO, PORTÉE PAR SPORT EN TÊTE PACA ET L'AAT

Pour les personnes issues de la psychiatrie adulte.

♦ Circuit de 20 kms sur la voie verte d'Apt - Castillon

➔ **Action interne à l'hôpital**



Ville de **DIGNE les-Bains**

Semaines d'information sur la santé mentale

SISM

CCAS DIGNE-LES-BAINS

36^e ÉDITION

10^e ÉDITION DIGNOISE

Pour notre santé mentale, réparons le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

DIGNE-LES-BAINS

PROJECTIONS - ANIMATIONS - STREET-ART - ATELIERS...

➔ www.semaines-sante-mentale.fr ➔ www.dignelesbains.fr

Le programme en ligne

Sous le haut patronage du

MINISTÈRE DU TRAVAIL DE LA SANTÉ ET DES SOLIDARITÉS

Liberté Égalité Fraternité

providence alpes
GEM
ars
RENCONTRES INEMA
providence alpes
santé famille retraite services
REHAD MOBILE 04
Caf
unafam
7M
rehabilitation psychosociale
cinétoiles
CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA FAMILLE
04
JOURNÉE D'EXPRESSION CONTRE LA STIGMATISATION
quartiers2030

Nous avons tous une santé mentale, qui correspond à notre état psychologique.

La santé mentale est aussi importante que la santé physique, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors. Durant cette 10^{ème} édition dignoise des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM), le Conseil Local en Santé Mentale de Digne-les-Bains et ses partenaires vous proposent le programme suivant :



DU 06 AU 10 OCTOBRE ŒUVRE PARTICIPATIVE STREET-ART

avec l'artiste muraliste Thomas ALLEMAND

📍 Rue Léon Mariaud

Le street art, en investissant l'espace public, favorise le lien social, stimule la créativité et contribue au bien-être collectif en offrant à chacun un espace d'expression accessible et fédérateur

➔ **Gratuit et sur inscription**
au 06 47 63 11 23

DU 06 AU 08 OCTOBRE EXPO-PHOTO « LA MER SOIGNE »

📍 Salle de l'ATRIUM, 1 Boulevard Martin Bret

➔ De 9h à 16h30

Le Centre Hospitalier de Digne-les-Bains participe chaque année à la régata « voile en tête » et œuvre pour allier le soin et l'activité physique avec l'aide de l'Association des Amis de la Tour

➔ **Gratuit et accès libre**

★ Vernissage le 06 octobre à 17h, ouvert au grand public

LE 07 OCTOBRE PROJECTION RENCONTRES CINÉMATOGRAPHIQUES

« Différente » (2025) -

Lola DOILLON, 1h40

📍 Centre Culturel René Char, 45 Avenue du 8 mai 1945

➔ 20h30

Synopsis : « Katia est une brillante documentaliste de 35 ans qui fait preuve de singularité dans sa manière de vivre ses relations, toutes plus ou moins chaotiques. Sa participation à un nouveau reportage l'amène enfin à mettre un mot sur sa différence. Cette révélation va chambouler une vie déjà bien compliquée. »

★ Après la projection : temps d'échange avec la coordinatrice et des usagers du GEM « La différence » - Troubles du Spectre Autistique 04 de Manosque

➔ **De 3,5 à 7€**

LE 10 OCTOBRE ANIMATION MUSICALE ET DÉBAT

sur les bienfaits de la musique par le Conservatoire à Rayonnement Départemental et l'Académie de l'Accordéon des Alpes de Haute-Provence

📍 Salle des Gavots,
centre Desmichels

➔ 20h

La musique constitue un véritable soutien pour la santé mentale : elle apaise le stress, favorise l'expression des émotions et stimule la créativité. En créant des instants de détente et de partage, elle contribue à renforcer le bien-être psychologique et à maintenir un équilibre émotionnel durable. Interlude musicale suivi d'un temps d'échanges sur les bienfaits de la musique sur la santé mentale

➔ **Gratuit et accès libre**

LE 11 & LE 18 OCTOBRE BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

📍 Médiathèque François-Mitterrand
PAA - 7 Rue Colonel Payan

★ Projet conçu avec ZEST - « Zone d'Expression contre la Stigmatisation », une initiative novatrice déployée par le centre ressource de réhabilitation psychosociale du Vinateir.

Dans une bibliothèque vivante, les livres ne sont pas en papier mais en chair et en os. Ils ont pour objectif de faire tomber les préjugés en provoquant la rencontre entre deux personnes : un « livre vivant » (personne témoignant de son expérience personnelle autour de la santé mentale et de son parcours de vie) et un-e lecteur-ice. Chacun peut emprunter ces livres vivants, pour une durée de vingt minutes environ.

Cette bibliothèque vivante est une restitution des ateliers d'écritures qui ont eu lieu en partenariat avec l'équipe mobile de réhabilitation psychosociale du Centre hospitalier de Digne-les-Bains

➔ **Gratuit et accès libre**



LE 14 OCTOBRE PROJECTION RENCONTRES CINÉMATOGRAPHIQUES

« Les Intranquilles » (2021) - Joachim Lafosse, 1h54

📍 Centre Culturel René Char,
45 Avenue du 8 mai 1945

➔ **à partir de 18h Ciné-débat** avec,
M. GEORGES, UNAFAM.

Première partie : court-métrage « La Cafète-thérapie » réalisé par les élèves de la section audiovisuel du Lycée Alexandra David-Néel sur le lien historique de l'atelier thérapeutique de la cafétéria du lycée et du centre hospitalier.

Suivi du film « Les Intranquilles » dont voici le 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. »

➔ **Gratuit et accès libre**

LE 17 OCTOBRE ATELIER SUR LES BIENFAITS ET LES LIMITES DU NUMÉRIQUE VERSUS LE LIEN SOCIAL

📍 Point d'Animation Sociale du centre ancien, 9 rue Pied de Ville

Le numérique facilite les échanges et renforce le lien social en dépassant les barrières géographiques, mais il peut aussi générer isolement et fracture numérique, soulignant la nécessité d'un usage équilibré et inclusif. Venez échanger sur ce sujet avec le conseiller numérique du CCAS !

➔ **Gratuit et sur inscription au**
04 92 30 09 20
places limitées