

## Venez découvrir...

Trois semaines de **manifestations gratuites et variées** pendant le mois de mars autour du bien-être, de la santé mentale et des discriminations.

Du **12 au 30 mars 2022**, la dixième édition des Semaines d'information en santé mentale (SISM) se déroulera à Narbonne.

« **Bien dans son corps, bien dans sa tête** »

## Rendez-vous sur votre marché

Stand d'informations sur les questions de bien-être et de santé mentale avec des professionnels locaux.

- **Marché de Saint-Jean Saint-Pierre**  
**Samedi 12 mars**, de 9 h à 12 h
- **Marché de Razimbaud**  
**Mardi 15 mars**, de 9 h à 12 h
- **Marché des Barques, cours Mirabeau**  
**Jeudi 17 mars**, de 9 h à 12 h

## Vendredi 18 mars

### ATELIER ARTISTIQUE

Petits et grands, venez participer à l'œuvre collective « **Chemins de vie** » où chacun pourra décorer une pièce de bois avec différentes techniques artistiques pour raconter une ressource, un trésor pour cultiver sa santé mentale.

Animé par le CIDFF et l'Etangd'Art.

- Place Voltaire (si intempéries Local CIDFF), de 9h30 à 12h. Animations en accès libre

## Mardi 22 mars

### FLASHMOB & MARCHÉ DE LANCEMENT

#### Bouger pour être bien dans sa tête

Parce qu'être bien dans sa tête passe aussi par être bien dans ses baskets, nous vous invitons à la Flashmob \* et à la marche de lancement dans le centre-ville.

- RDV à **14h** pour la **Flashmob\***  
place de l'Hôtel-de-Ville



- **Balade** dans le centre-ville piéton, chacun à son rythme accompagné par la batucada « **Xangô Brasil** »
- **15h : verre de l'amitié**, place du Forum

\* Retrouvez la chorégraphie de la Flashmob sur le site : [www.narbonne.fr/SISM](http://www.narbonne.fr/SISM)

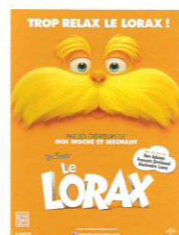
## Mercredi 23 mars

### CINÉMA

**LE LORAX** de Chris Renaud & Kyle Balda.

Film d'animation à partir de 6 ans

Pour conquérir le cœur d'Audrey, Ted va s'échapper de son monde totalement artificiel où toute végétation a définitivement disparu, pour partir en quête d'un arbre vivant... Il va découvrir la légende du Lorax...



- **Annexe MJC - 4 rue du Lt-Colonel Deymes**,  
14h30 - 16h  
Sur inscription au 06.37.53.10.14

## Jeudi 24 mars

### PORTES OUVERTES POUR DIFFUSION

Venez découvrir les 11 courts métrages « **ET SI... ?** » réalisés par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) et la Maison des Potes visant à lutter contre certaines discriminations.

Diffusion en continu.

- Local du GEM, 10 quai de Lorraine, 9h à 12h

## Vendredi 25 mars

### TEMPS D'ÉCHANGES PARENTS

(ouvert aux professionnels)

#### J'ai mal à l'école

Venez échanger avec une psychologue autour des troubles dans la scolarité (angoisses, harcèlements, décrochage...).

Animé par Aurélie Laval, psychologue de la Maison des Adolescents de l'Aude

- Maison de la Prévention Santé,  
41 bd Ferroul, 10h à 12h



## Lundi 28 mars

### CAFÉ PHILO

#### En quoi la pathologie mentale nous dérange-t-elle ?

Animé par M. Michel Tozzi, conférencier et philosophe  
Financé par l'UNAFAM de l'Aude.

- Maison de la Prévention Santé, 41, bd Ferroul,  
18h à 19h

## Mercredi 30 MARS

### JOURNÉE CONVIVIALE AU JARDIN

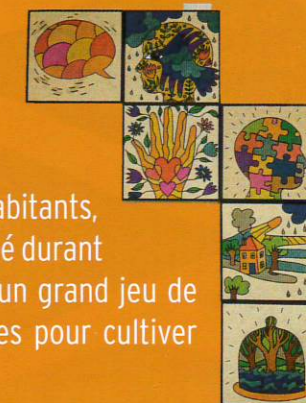
#### Et si la santé mentale était une préoccupation pour tous ?

Journée d'échanges avec des professionnels autour du bien-être et de la santé mentale.

#### Découverte des créations artistiques des SISM 2022

##### « Chemins de vie »

Plus de 150 personnes (habitants, patients, jeunes...) ont créé durant les mois février et mars un grand jeu de parcours sur leurs astuces pour cultiver leur santé mentale.



#### Ateliers ludiques toute la journée

Magie, jeux coopératifs, massages des mains, jeux en bois, sport santé, lecture pour enfants, éveil musical, jeux de société, studio d'enregistrement, atelier artistique, atelier découpe vinyl, découverte des percussions brésiliennes...

#### Temps forts de la journée

- Chants, 11 h
- Flashmob\*, 11 h 30 et 15 h
- Construction de l'œuvre artistique, à partir de 14 h
- Représentation batucada « Xangô Brasil », 15 h 30

- Jardin du Plan Saint-Paul (en face de l'Hôpital)  
Boulevard Docteur Lacroix, de 10h à 16h