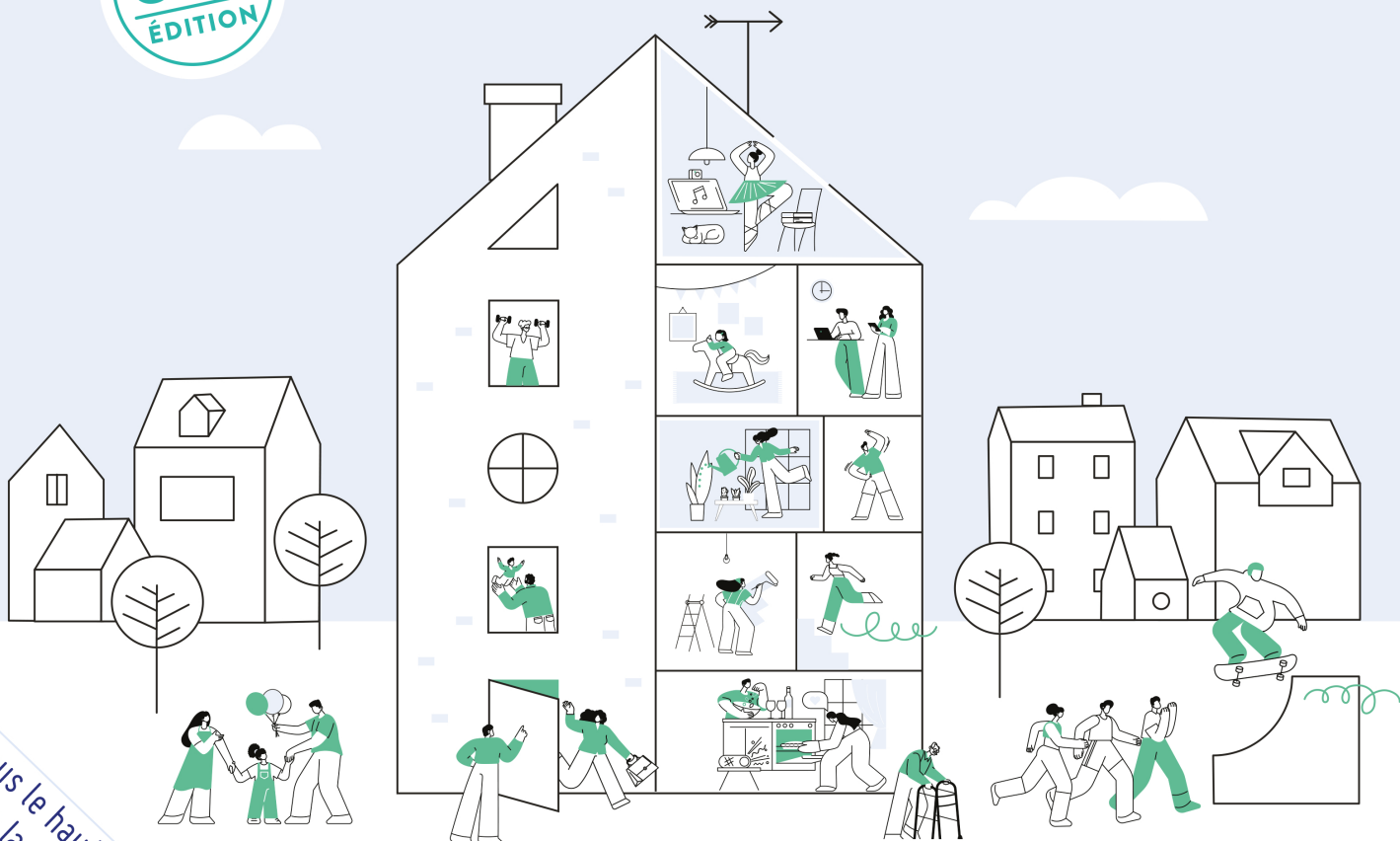


35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
**SISM**



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

[f](#) [t](#) [in](#) @Sism\_Officiel

# Programme des animations gratuites dans *l'Aube*

Programme coordonné dans le cadre  
du Projet Territorial de Santé Mentale de l'Aube



Scannez le QR code pour accéder  
au programme détaillé sur le site des SISM

# Programme

SISM 2024 - Toutes les animations sont gratuites

**07**  
octobre

## Rando marche

9h30-11h

Villemaur-sur-Vanne

AKHILLEUS - Public adulte

Sur inscription : [chandioux.nathalie@msa-services-sc.fr](mailto:chandioux.nathalie@msa-services-sc.fr)

**08**  
octobre

## Atelier santé mentale

10h30-12h

Nogent-sur-Seine, Résidence St-Roch

Mairie de Nogent-sur-Seine - Résidents

Entrée libre

## Randonnée nature

14h30-16h30

Romilly-sur-Seine, Stade Bardin-Gousserey

Multi-intervenants - Tout public

Entrée libre

## Ciné-débat

19h30-21h

Romilly-sur-Seine, Cinéma Eden

UNAFAM - Tout public

Entrée libre

**09**  
octobre

## Activité physique adaptée pour les seniors

9h30-11h30

Arcis-sur-Aube, Espace Henri-Dunant

Maison pour tous, Arcis-sur-Aube un nouveau monde - Public senior

Sur inscription : [06 84 29 20 39](tel:0684292039)

## Parcours vélo : trouver et retrouver son équilibre

14h-16h

Mailly-le-Camp, Cours de l'ACM

ACM de Mailly-le-Camp et Cyclo club de Mailly-le-Camp

Tout public

Entrée libre

**Semaine 1**  
Tour de l'Aube



**10**  
octobre

## De la plage à la ferme

9h30-11h30

Géraudot, Plage

Club Nordic By Efficience, AMAE - Tout public

Sur inscription : [chandioux.nathalie@msa-services-sc.fr](mailto:chandioux.nathalie@msa-services-sc.fr)

---

## Initiation à la Boxe Fit

15h-16h

Brienne-le-Château, Salle Pasteur, 36, rue du 8 Mai 1945

EPSMA - Tout public

Sur inscription : 07 86 47 10 20

---

## Webinaire

18h-19h30

« Je bouge pour mon moral »

Régional

MGEN, Je bouge pour mon moral - Tout public

Lien sur : [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

---

**11**  
octobre

## Marcher, bouger et respirer en confiance

10h-12h

Bar-sur-Seine, Gymnase Paul Portier, 9, rue du 14 Juillet

Club Nordic By Efficience - Tout public

Sur inscription : 07 86 47 10 20

---

## Théâtre Forum

10h-12h

Mal-être agricole « Comment ça va ? »

Saint-Pouange, Amphithéâtre du lycée

MSA, Entrée de jeu, IDEO - Élèves post brevet et post IDEO des lycées de Saint-Pouange et de Croigny

---

## Marcher, bouger et respirer en confiance

15h-17h

Bar-sur-Aube, Complexe sportif, rue Pierre-de-Coubertin

Club Nordic By Efficience - Tout public

Sur inscription : 07 86 47 10 20

---

## Ciné-débat documentaire

19h-20h45

« À vos marques prêts bougez, le sport c'est la santé »

Bar-sur-Aube, Cinéma Le Vagabond

UNAFAM, Club Nordic By Efficience - Tout public

Entrée libre

---

**12**  
octobre

## Marcher, bouger et respirer en confiance

10h-12h

Chaource, Salle de motricité de l'école maternelle

10, rue Saint-Antoine

Club Nordic By Efficience MJC de Chaource - Tout public

Sur inscription : [mjcdechaource10210@gmail.com](mailto:mjcdechaource10210@gmail.com)

07 67 04 64 69





**14**  
octobre

## Mon olympiade athlétique

14h30-17h

**Troyes**  
LADAPT, Educateur sportif - Tout public  
Sur inscription : [guillon.emilie@ladapt.net](mailto:guillon.emilie@ladapt.net)

---

**15**  
octobre

## Atelier découverte santé mentale Jour 1/2

9h30-17h

**Saint-André-les-Vergers, 15, av. Échenilly**  
Promotion Santé Grand Est, IDEO - Professionnels du territoire  
Sur inscription (pour les deux jours) : [www.ireps-grandest.fr](http://www.ireps-grandest.fr)

---

## Conférence : Impact des écrans et des réseaux sociaux sur les jeunes

19h-20h30

**Troyes, Chapelle Argence**  
EPSMA, Docteur Karima Moings, pédopsychiatre - Tout public, familles  
Sur inscription

---

**16**  
octobre

## 1<sup>er</sup> atelier Slam

14h-16h

**Troyes, quartier les Sénardes**  
Cathy, Travailleuse du Texte - Adhérents de la Maison de quartier Sénardes  
Sur inscription

---

## Tournois de handball

14h-18h

**Troyes, Parc des Moulins**  
Ligue contre le cancer - Tout public  
Sur inscription : [maisondesmaraichers@ville-troyes.fr](mailto:maisondesmaraichers@ville-troyes.fr)

---

## Sortie étudiante patinoire « Viens danser sur la glace »

19h30-22h30

**Troyes, Patinoire des 3 Seine**  
Multi-intervenants - Étudiants  
Entrée libre



**17**  
octobre

## **Atelier découverte Santé Mentale Jour 2/2**

**9h30-17h**

*Saint-André-les-Vergers, 15, av. Échenilly  
Promotion Santé Grand Est, IDEO - Professionnels du territoire  
Sur inscription (pour les deux jours) : [www.ireps-grandest.fr](http://www.ireps-grandest.fr)*

---

## **Concours de pétanque et de ping-pong Visite de la pension de famille et présentation des projets**

**14h-17h**

*Troyes, Pension de famille Les Clématites  
AATM - Résidents et professionnels du département  
Entrée libre*

---

## **Cours postural**

**14h-15h**

*Troyes et agglo  
AKHILLEUS - Tout public  
Sur inscription : 07 86 47 10 20*

---

## **Ciné-débat documentaire « Dans la tête des champions »**

**18h30-20h30**

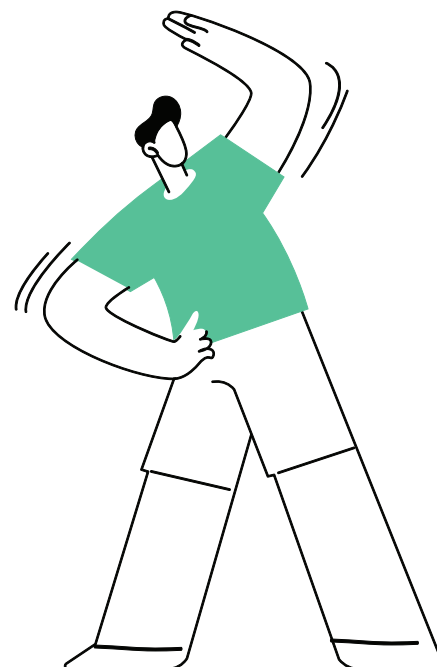
*Troyes, Amphithéâtre Yschools, 217, Av. Pierre Brossolette  
Multi-intervenants - Étudiants, clubs de sport, Estac  
Sur inscription*

---

## **Conférence sur les bienfaits du sport avec Fabien Legrand, Maître de conférence**

**18h-20h**

*En présentiel au Centre Sportif de l'Aube,  
et diffusion en direct à la MJC de Marigny-le-Châtel  
Je bouge pour mon moral, By Effcience - Tout public  
Sur inscription pour le présentiel : 07 86 47 10 20*



**18**  
octobre

## **Marche Bungy**

**Troyes, Cité des Vassaules**  
AKHILLEUS - Tout public  
*Sur inscription : 07 86 47 10 20*

---

10h30-11h30

## **Tournoi sport Kinball et Bumball**

**Troyes et aggro**  
DYNAMO - Tout public  
*Sur inscription : 07 86 47 10 20*

---

10h-11h30

## **Formations sentinelles : Prévenir le mal-être des actifs agricoles**

**Troyes, MSA, avenue Maréchal-Joffre**  
MSA - Tout public majeur en lien avec le monde agricole  
*Sur inscription : [morle.virginie@msa10-52.msa.fr](mailto:morle.virginie@msa10-52.msa.fr)*

---

9h-17h

## **2<sup>e</sup> atelier slam**

**Troyes, Parc des Moulins**  
Cathy, Travailleuse du Texte - À partir de 14 ans  
*Sur inscription : [maisondesmaraichers@ville-troyes.fr](mailto:maisondesmaraichers@ville-troyes.fr)*

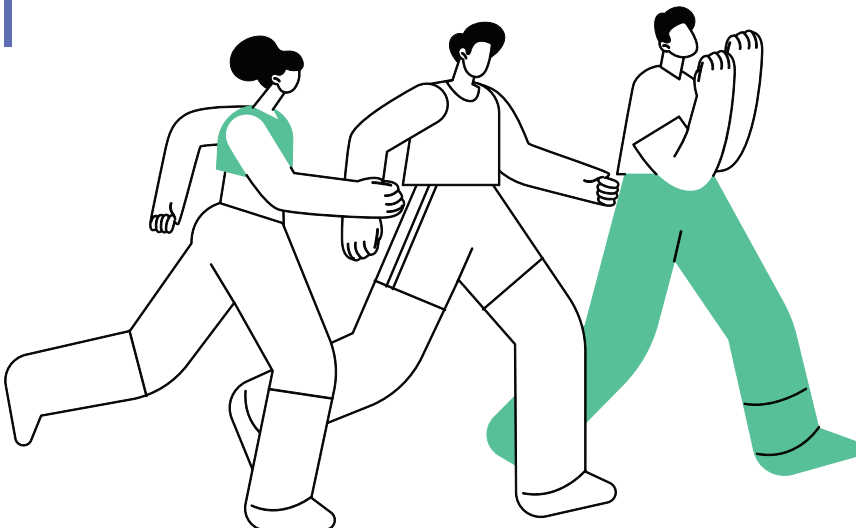
---

17h-19h

## **Spectacle slam et ambiance DJ**

**Troyes, Parc des Moulins**  
Cathy, Travailleuse du Texte, DJ Tony Zeta - Tout public  
*Entrée libre*

19h30-21h





**19**  
octobre

## Yoga

**Troyes, Parc des Moulins**

Club Nordic By Efficience - Tout public

Sur inscription : [maisondesmaraichers@ville-troyes.fr](mailto:maisondesmaraichers@ville-troyes.fr)

10h-11h

---

## Marche en pleine conscience

**Troyes, Parc des Moulins**

Club Nordic By Efficience - Tout public

Sur inscription : [maisondesmaraichers@ville-troyes.fr](mailto:maisondesmaraichers@ville-troyes.fr)

14h-16h

**20**  
octobre

---

## Marche nordique

**Troyes, Parc des Moulins**

Les amis de la nature de l'Aube - Tout public

Sur inscription : [maisondesmaraichers@ville-troyes.fr](mailto:maisondesmaraichers@ville-troyes.fr)

10h-12h

---

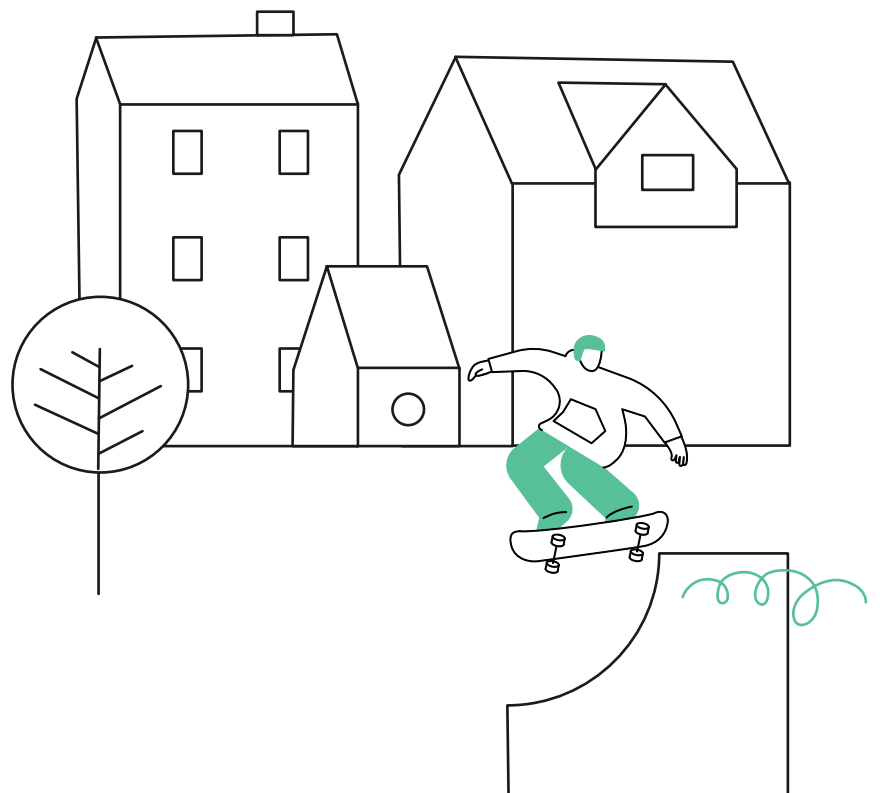
## Tai-chi

**Troyes, Parc des Moulins**

Association Dragons Fées - Tout public

Entrée libre

14h-16h





## Partenaires investis dans le programme

AATM · ACM de Mailly-le-Camp · AFG Autisme · AKHILLEUS · AMAE Globe Trotters  
 APAJH de Romilly-sur-Seine · APEI · ARS Grand Est · ASSAGE · Association de marcheurs de Romilly  
 Association Dragons Fées · Association Je bouge pour mon moral · Aurore Revivre Déclic  
 By Efficience · Cathy Travailleuse du texte · Cinéma Eden · Cinéma Le Vagabond · CLS du pays  
 d'Othe · CLS d'Arcis-Mailly-Ramerupt · CLS de Romilly · CLS Forêts, Lacs, Terres en Champagne  
 CLS TCM · Conseil Départemental de l'Aube · CPAM de l'Aube · CREHPSY Grand Est · Cyclo club de  
 Mailly · Dynamo Aurore Revivre Déclic · EPSMA · Hôpitaux Champagne Sud · IDEO · IME le Verger  
 fleuri · LADAPT · Les Amis de la nature de l'Aube · Les ateliers seniors / gym douce et office des  
 seniors de Romilly · Mairie de Bar-sur-Aube · Mairie de Bar-sur-Seine · Mairie de Brienne-le-Château  
 Mairie de Chaource · Mairie de Nogent · Mairie de Troyes · TCM Maison des Étudiants · MGEN  
 MJC de Chaource · MPT d'Arcis-sur-Aube · MSA Sud Champagne · MSA Services Sud Champagne  
 Mairie de Romilly · Promotion Santé Grand Est · UNAFAM · URCA · Yschools...

**Pour tout renseignement**  
**Sandrine Chaffaut, Coordonnatrice du PTSM 10**  
**Tél. 07 86 47 10 20**