

JOURNÉE DE PRÉVENTION SANTÉ

Cultiver sa santé mentale

Programme et horaires détaillés
sur www.aixlesbains.fr



CONFÉRENCES
ATELIERS INTERACTIFS

Samedi 15 nov. 2025

9H-18H CENTRE DES CONGRÈS D'AIX-LES-BAINS

GRATUIT ET OUVERT À TOUS



www.aixlesbains.fr

    @aixlesbainsfr

CONFÉRENCES

environ 1h

Santé mentale de l'enfant

9h : Grandir avec ses émotions : comprendre et accompagner le développement affectif et psychosocial des enfants et adolescents

Avec **Marine PAUCSIK** - Maîtresse de conférences en psychologie et psychopathologie et psychologue clinicienne - psychothérapeute

Les enfants n'apprennent pas seulement à lire et à compter : ils découvrent aussi comment gérer leurs émotions et interagir avec les autres. Cette conférence explorera comment émotions et relations façonnent l'épanouissement des enfants.

10h15 : La dépression du post partum

Avec **Chloe BERTHELIN** - Sage femme PMI

2 à 3 mères sur 10 sont touchées par la dépression du postpartum, comment la repérer et quels sont les outils, les ressources pour accompagner ses mères ?

Santé mentale de l'adulte

11h15 : Cultiver sa vitalité cognitive et émotionnelle

Avec **Marie PREVOST** - Docteure en neurosciences, fondatrice de La Fabrique à Neurones

Cette conférence vous propose d'explorer 4 piliers d'une bonne santé cérébrale et mentale : l'activité physique, l'alimentation, la vie sociale et la stimulation cognitive. On explorera comment ces 4 activités aident à lutter contre les tempêtes de la vie et comment elles agissent sur notre cerveau.

14h : Douleurs chroniques et santé mentale

Avec **Céline JURET** - Médecin généraliste algologue et **Emilie GIRAUD** - Psychologue, spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale

La douleur chronique ne se limite pas à une sensation physique douloureuse ou désagréable, elle impacte aussi profondément la santé mentale et peut toucher toutes les sphères de vie. Prendre en charge cette douleur, c'est accompagner la personne afin d'améliorer la qualité de vie et retrouver un équilibre.

STANDS

toute la journée, dans le hall

SMART 73 • UNAFAM avec quiz • Répsy • AccordÂge - CIAS
GEM Horizon 73 • MDPF • CTPS Grand Aix-les-Bains
Aix Loisirs • Club des curistes • Gym volontaire • Promotion
santé AURA • Alcool Vie libre • Espoir 73 • MRSS - DAC
Département de la Savoie • Stand de livres avec la
bibliothèque municipale Lamartine • Aux Belles Histoires...

Santé mentale du senior

15h15 : L'isolement social et la solitude

Avec le **service AccordÂge** et le **GEM Horizon 73**

Les conséquences sur la santé mentale et les solutions pour y remédier.

16h15 : Anxiété et troubles du sommeil chez la personne âgée

De la prévention au traitement.

Le sommeil change au cours de la vie ! Voici les explications sur les modifications "attendues" du sommeil avec l'âge, les maladies qui peuvent l'altérer, ainsi que des pistes pour en faire son allié dans le "bien vieillir".

Avec **Marion GIRAUD** - Médecin gériatre Hop Aix

ATELIERS

20/45min

Je bouge avec mon bébé après mon accouchement

Avec **Nadia SABATIER-ABIDI** - sage-femme et **Charlotte MOUREY** - kinésithérapeute

Mouvement, relation et gestion des émotions

Avec **Juliette CHAMPETIER DE RIBES** - Psychomotricienne

Hypnose / autohypnose, automassage et gestion du stress

Avec **Catina GIRARDI** - Infirmière CPTS et **Nejma ZIBOUCHE** - Diététicienne CPTS

Relaxation avec Harpe thérapie

Avec **Alexia DELPHIS**

Mieux comprendre la santé mentale

Promotion Santé

Jouer pour faire parler les émotions

Avec **Florence FORNER** - Orthophoniste CPTS

Comportement alimentaire, impact de la nutrition sur la santé mentale

Avec **Nathalie BIDEAU** - Diététicienne CPTS

Tables rondes en face en face sur l'isolement social

Avec le **GEM Horizon 73**

Jouer pour stimuler la cognition, la mémoire et le langage

Avec **Florence FORNER** - Orthophoniste CPTS

Retrouvez les horaires détaillés sur www.aixlesbains.fr