Deutsche Version *zum Download*

Décembre 2017 *npg-rsp.ch* ***News***

NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Santé psychique au cours de la vie – de nombreuses facettes

Madame, Monsieur, chers lecteurs intéressés par la santé psychique,

La plupart des ***cantons*** promeuvent le renforcement de la santé psychique dans le cadre de leurs programmes d'action *ici.* Prenez-vous, par exemple, soin de votre santé psychique? - ***Les clips*** Santépsy sont en ligne, sous forme de «micro-trottoir» *ici*. ***SalutePsi.ch*** - nuovo sito web per la promozione della salute mentale nei cantoni latini : Le site web pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins désormais en italien *lien*. Et les cantons ne sont pas les seuls. En effet, de nombreuses ***initiatives privées*** suivent ce même objectif. Dans ce contexte, Promotion Santé Suisse soutient des approches novatrices et des exemples de bonnes pratiques *ici*.

Quelques exemples : le projet à succès ***Youp'là bouge***, qui vise à amener les enfants à bouger davantage et avoir une alimentation équilibrée, ambitionne de renforcer la santé psychique des enfants de façon ciblée à partir de l'été 2018 *plus*. ***SuperMamans***, un réseau de bénévoles de la Suisse Romande, prêtes à soutenir les nouvelles mamans : Un repas fait maison et sain ainsi qu'un temps de discussion après l'arrivée de leur nouveau(x)-né(s) *plus d'informations*.

déposez votre projet

Pourtant, les personnes atteintes de maladies psychiques subissent encore une ***stigmatisation*** *article*. Le ***1er Congrès national des patients*** 2018 fédérera les personnes touchées, les proches et les professionnels. « Relever ensemble les défis de la santé psychique » - ça sera réalisé par une approche trialogique *save-the-date* / ***déposer un projet***.

Les enfants se trouvant dans des situations familiales difficiles en souffrent également. Ainsi, le ***congrès*** que nous avons organisé à ce sujet a suscité un large intérêt *rapport*. En outre, la convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant précise que les enfants bénéficient du droit à la protection contre toute forme de violence. À l'aide d'un ***dossier audiovisuel***, la fondation Protection de l'enfance Suisse anime la discussion sur ce thème *plus*.

Prévenir *et* guérir, ou comme dit l'adage « mieux vaut prévenir que guérir », car cela permet de limiter les coûts. Vous pouvez agir en suivant l'exemple du canton de Berne *ici*. Un nouveau livre rédigé sous la direction du CHUV aborde la prévention du suicide sous différents angles pratiques illustrés par des vignettes cliniques *plus*.

Vous trouverez d'autres informations mises à jour au sujet de la santé psychique dans notre fil d'actualité *ici*.

Cordialement,

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch *Newsletter* *share* / *feedback*

Nouvelles organisations membres *au 7-12-2017*

***Nous souhaitons la cordiale bienvenue** aux nouvelles organisations membres!*

Organisations nationales

Association suisse des consultations parents-enfants, *www.sf-mvb.ch*

Croix - Bleue Schweiz, *www.blaueskreuz.ch*

Atem Fachverband Schweiz, *www.atem-schweiz.ch*

Fondation As'trame, *www.astrame.ch*

Arbeitsintegration Schweiz, *www.arbeitsintegration.ch*

Association Suisse des Ergothérapeutes, *www.ergotherapie.ch*

Association obésité de l'enfant et de l'adolescent, *www.akj-ch.ch*

Grandes et moyennes entreprises

Avenir Group, Services RH, *www.avenirgroup.ch*

Praxis Psy Bern, psychiatrisch-psychologische Praxis Bern, *www.psy-bern.ch*

Petites entreprises

Institut für Stressmanagement und integrale Gesundheit, *www.stress-burnout-frei.com*

Adapi, Association d'aide psychosociale et intervention, *www.adapi.ch*

Vous trouverez toutes les organisations membres *ici*.

Connaissez-vous ***6 bonnes raisons de devenir membre***? *ici*

→ déposer un projet maintenant

Lisez ici des informations sur des activités et organisations intéressantes dans le domaine de la santé psychique.

„1 Tag Wanderwäg – 6 Tag gsund und zwäg“

C’est une campagne lancée par l’association Urner Wanderwege en coopération avec Promotion Santé Uri. Pendant un an, une randonnée accompagnée par semaine est organisée dans le canton d’Uri et dans les cantons limitrophes. Cette campagne doit servir à promouvoir la santé et la condition physique de la population uranaise ainsi qu’à susciter un intérêt accru pour la randonnée. Les uranaises et les uranais doivent focaliser leur conscience sur les nombreux effets positifs de ce type de sport et d’activité physique et répondre présents aux offres de randonnées ou en entreprendre à nouveau eux-mêmes.

Nous avons constitué pour cela un groupe de six accompagnateurs qui ont été formés par l’équipe de projet. Les séances de groupe supplémentaires durant l’année ont permis d’échanger sur les difficultés rencontrées et de recueillir de nouvelles informations ou de nouveaux soutiens et moyens auxiliaires. De plus, lors d’une randonnée organisée avec une organisation partenaire, l’accompagnateur est secondé par un représentant de cette organisation.

Au début de la randonnée, chaque participant reçoit pour ses neuf heures et en souvenir un petit sac rempli de précieux conseils pour le quotidien ainsi que des brochures d’actualité sur le thème de la randonnée. Chaque randonnée s’accompagne en outre d’indications sur la campagne **« 10 pas pour la santé psychique »**. Il s’agit de thématiques comme le mouvement au quotidien, la relaxation ou l’entretien de contacts sociaux. Les informations transmises sont sélectionnées en fonction des besoins de chaque groupe au cours de la randonnée.

Aussi, la population est informée sur l’offre des 52 randonnées par la presse locale (Urner Wochenblatt), au moyen de dépliants et d’affiches ainsi que sur les sites des organes responsables et des partenaires stratégiques. Elle est également encouragée à participer aux randonnées.

Le jour de la semaine où ont lieu les randonnées, leur itinéraire et leur durée varient afin que tout un chacun y trouve son compte. En plus des itinéraires saisonniers, des randonnées lors d’évènements particuliers ou autour d’intérêts spécifiques sont également organisées régulièrement. Ainsi, par exemple, des randonnées en soirée et d’autres en famille, le nouveau lancement de la couronne alpine uranaise, des randonnées pour les personnes atteintes de démence ou encore une randonnée sous la direction de Bernhard Russi ont été intégrés au programme.

Enfin, le dernier trimestre a commencé au mois d’octobre et il est encore une fois possible de participer aux randonnées les plus diverses et de profiter du paysage alpin uranais.

Gisela Strässle,
stagiaire chez Promotion Santé Uri
www.gesundheitsfoerderung-uri.ch
www.psychische-gesundheit-uri.ch
Randonnées "gsund und zwäg"