

du 6 au 19 octobre dans les Mauges

Pour notre santé mentale,
RÉPARONS LE LIEN SOCIAL



Forum - Échanges intergénérationnels - Randonnée
Programme complet
sur maugescommunaute.fr



PROGRAMME

Du 6 au 12 octobre - Comment c'était avant ?

Le Centre socioculturel Rives de Loire propose à ses jeunes adhérents une immersion dans le passé à travers un moment d'échange unique avec les seniors. Histoires de vie, anecdotes et dialogues intergénérationnels pour découvrir comment on vivait autrefois... et construire ensemble des souvenirs inoubliables d'aujourd'hui !

- À Drain / Orée-d'Anjou
- Gratuit - Ouvert aux jeunes adhérents du centre socioculturel
- Plus d'info et inscriptions : service jeunesse du Centre socioculturel Rives de Loire au 02 40 98 26 76

Du 7 au 11 octobre - Festival de la santé

Une semaine dédiée à la santé, rythmée par des temps forts autour d'espaces d'échanges et de sensibilisation. Conçue pour toucher un large public, cette programmation propose des expériences immersives et interactives autour de thématiques essentielles : sommeil, alimentation, santé mentale, gestes de premiers secours, addictions, prévention des cancers, usage des écrans, environnement, bien vieillir... Autant de sujets pour informer, prévenir et encourager l'adoption de comportements favorables à la santé, à tout âge de la vie.

• Jeudi 9 octobre à 20h30

Et vous ? Comment ça va ? par la compagnie l'Arbre à fil.

Un spectacle empreint d'émotions et de musique, nourri de témoignages d'habitants de tous âges. À travers des scènes inspirées du quotidien, la compagnie propose un regard sensible qui invite chacun à réfléchir et à s'interroger sur la santé mentale.

• Samedi 11 octobre à 14h30

Alerte-isolement par la troupe Casus Délires.

Un spectacle interactif et plein de vitalité, qui met en scène le quotidien de retraités confrontés à l'isolement. La représentation se déroule en lien avec les partenaires ressources du territoire.

- Théâtre Foirail - 105 avenue du Général de Gaulle à Chemillé / Chemillé-en-Anjou
- Plus d'info sur chemille-en-anjou.fr



Du jeudi 9 octobre - La balade des ressources

Une balade à la découverte des ressources du territoire en lien avec la santé mentale, suivie d'un moment festif et convivial à la salle de la Prée.

- Départ à 13h de la Maison départementale des Solidarités 2 rue du Sous-préfet Barré à Beaupréau / Beaupréau-en-Mauges
- Deux parcours possibles
- Gratuit - Ouvert au grand public

Retrouvez les parcours sur l'application

baludik



Jeudi 16 octobre de 13h30 à 17h - Jeux dit Santé

Les équipes de la Maison des Solidarités des Mauges, du Centre social Indigo, d'AIM, d'ATIMA, de la mission locale du Choletais et du CCAS de Sèvremoine proposent un après-midi pour briser les préjugés, s'ouvrir aux autres et mieux comprendre la santé mentale.

Au programme : animations interactives avec, entre autre, le bus santé de l'Entente des Mauges, le vélo smoothies, le Van Gisèle, le groupe d'entraide mutuelle, la médecine du travail et bien d'autres surprises !

- Centre du Prieuré 12 rue du Dr Schweitzer à Saint-Macaire-en-Mauges / Sèvremoine
- Gratuit - Ouvert au grand public
- Plus d'info : Centre social Indigo au 02 41 49 06 49



Jeudi 23 octobre après-midi - Jeux vais bien

Une action ludique, en partenariat avec la ludothèque, pour favoriser le lien social à destination des jeunes de Montrevault-sur-Èvre.

- Espace Jeunes de Montrevault-sur-Èvre
- Gratuit - Ouvert aux jeunes domiciliés et/ou scolarisés à Montrevault-sur-Èvre
- Plus d'info : service jeunesse de Montrevault-sur-Èvre au 02 41 70 95 89 ou à jeunesse@montrevaultsurevre.fr

ON A TOUTES ET TOUS UNE SANTÉ MENTALE

Pas de santé, sans santé mentale

La santé mentale est une composante de notre santé **aussi importante que la santé physique**. Il n'y a pas de santé sans santé mentale, rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

La santé mentale, une affaire d'équilibre

Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.

>> Tous concernés

Ainsi, il n'y a pas d'un côté des personnes en bonne santé mentale et de l'autre, des personnes qui ont un trouble psychique. Autrement dit, **on a toutes et tous une santé mentale dont-il est important de prendre soin**.

>> C'est quoi les Semaines d'information sur la Santé Mentale ?



Créées en 1990, les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) sont une manifestation annuelle coordonnée par un collectif de 23 partenaires. Chaque année, un nouveau thème est proposé pour qu'associations, citoyens, usagers et professionnels se mobilisent et organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les 6 objectifs des SISM

- **INFORMER** sur la santé mentale et les troubles psychiques
- **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques
- **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, personnes pouvant apporter un soutien de proximité
- **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale
- **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale

