

4^e édition

SEMAINES

de la

Santé mentale

05 > 18

OCTOBRE

aux Portes du Haut-Doubs

Stands & exposition

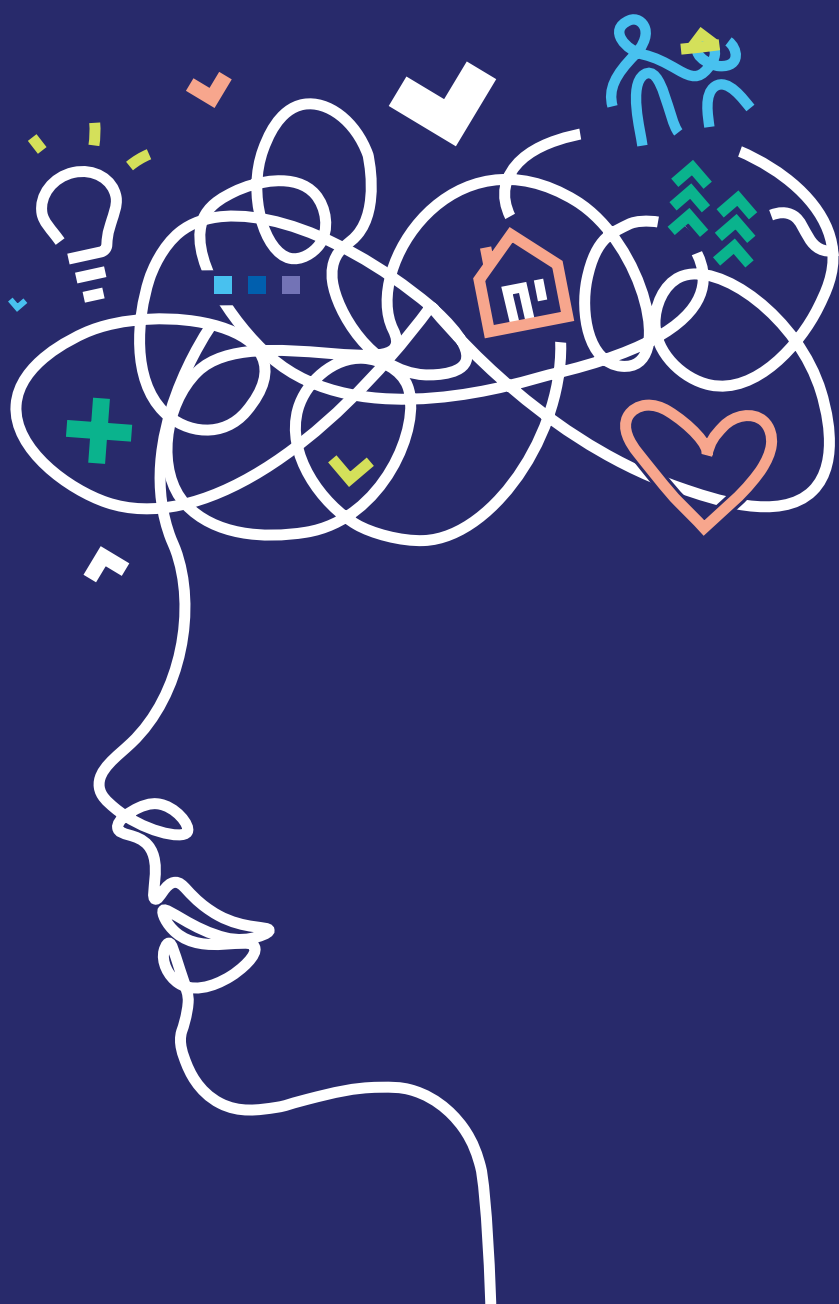
Ateliers

Spectacle

Théâtre - débat

Conférence

+ d'infos • 03 81 65 15 15
portes-haut-doubs.com



PLATEFORMES DE COORDINATION
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE
Doubs

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-Franche-Comté

Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale

Portes
du
Haut-Doubs
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

LA SANTÉ MENTALE TOUS CONCERNÉS !

Participez aux différents événements organisés toute la semaine par la Communauté de communes des Portes du Haut-Doubs

La santé mentale, de quoi parle t-on ?

La santé mentale est un état d'équilibre entre les ressources qu'une personne peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Elle se consolide ou se détériore en fonction de nombreux facteurs. Certains sont propres à notre personne, d'autres sont liés à la société et à l'environnement dans lequel nous vivons.

AU PROGRAMME

06/10

Conférence de BMX
«Usage raisonné des écrans»
Pierrefontaine-les-Varans

Dialogue avec les collégiens du territoire autour de la gestion du temps d'écran et de l'importance de préserver un équilibre entre vie numérique et activités physiques.

07/10 de 9h à 13h

Stand
«Salut comment vas-tu?»
Valdahon • Foire mensuelle
Place de Général de Gaulle

Et si on prenait le temps autour d'un café de prendre de vos nouvelles ?
Temps d'échanges avec des professionnels du soin, des associations de familles et des personnes concernées.
Tout public

09/10 à 19h

Spectacle «Nous»
Compagnie sous ton nez
Guyans-Durnes • Grange Culture

À travers une approche artistique sensible, cette représentation permettra d'aborder différentes dimensions de la santé mentale et favoriser les échanges avec le public.
Tout public

13/10 à 18h

Théâtre-débat
«Mots et maux des aidants»
Vercel • Salle de convivialité

Quatre saynètes poignantes par la Compagnie des Chimères pour explorer avec émotion et réalisme les défis vécus par les aidants.
Tout public

14/10 à 18h

Courts-métrages
La santé mentale autrement
Médiathèque Brachotte
Valdahon

Découvrez une sélection de courts-métrages originaux, tendres et parfois drôles, qui abordent la santé mentale avec sensibilité et légèreté. Une invitation à changer de regard à travers des histoires profondément humaines. Public Adulte

16/10 de 9h15 à 10h45

Atelier de journal créatif
3 rue de l'église, Flangebouche
Inscription au Relais Petite Enfance

Cet atelier offrira aux **assistantes maternelles du territoire** un temps d'expression, de créativité et de prise de recul, favorisant le bien-être professionnel et la prévention de l'épuisement.

Les ressources aux Portes du Haut-Doubs

• Centre médico-psychologique

03 81 40 38 00

Maison des Services

5, Place du Général de Gaulle, Valdahon

• Maison de l'adolescent

Lieu d'écoute, de conseils et d'accompagnement pour les jeunes de 12 à 21 ans, ainsi que pour leurs familles et leurs proches
07 88 82 43 17

Permanences à Valdahon, Vercel, Orchamps-Vennes et Pierrefontaine-les-Varans

• Équipe Mobile Psychiatrie de la Personne Âgée

à domicile en articulation avec le psychiatre et le médecin traitant
03 81 40 38 05

• Le Groupe d'Entraide Mutuelle Un Jour à Cueillir

Ouvert les mercredis et vendredis après-midis
06 02 16 64 26 • floreal25@orange.fr
14 rue de la gare, 25800 Valdahon

• Au fil de l'aidant

Plateforme d'accompagnement et de répit - Soutenir & accompagner les aidants. Préserver le maintien à domicile. Prévenir les situations de rupture et d'épuisement.
03 81 38 65 00 • secpfr@ifp-pontarlier.fr

Les ressources nationales

• NUMÉRO ALERTE !

3114

Écoute pour la prévention du suicide 24h/24 et 7j/7 - Appels gratuits

• MON SOUTIEN PSY

12 séances remboursées/an chez un psychologue, pour tous et sans prescription.

ET TOUTE LA QUINZAINE...

Exposition « La santé mentale autrement »

Médiathèque Brachotte • Valdahon aux horaires d'ouverture

À travers des sculptures, peintures, pyrogravures, créations en papier et œuvres réalisées à partir de matériaux recyclés, les adhérents du GEM Un Jour à Cueillir invitent le public à découvrir leur vision de la santé mentale : une réalité qui fait partie de la vie de chacun et ne se résume pas à la maladie. Tout public

