



Sism.

Semaines d'information sur la santé mentale



GRATUIT
& OUVERT
À TOUS

PROGRAMME

du 5 au 16 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



CAP SUR
20
28 BOURGES
CAPITALE
EUROPÉENNE
DE LA CULTURE



Du 5 au 16 octobre

EXPOSITION DE CRÉATIONS ARTISTIQUES RÉALISÉES PAR DES USAGERS

Organisateur :

Centre Hospitalier George Sand

Cafétéria et Maison des usagers

77 rue Louis Mallet • 10h-12h et 14h-16h

Public : Tout public

Cette exposition met à l'honneur des œuvres réalisées par des usagers, dans le cadre d'ateliers collectifs ou de pratiques artistiques individuelles. Peintures, photo-graphies et créations collectives témoignent de la diversité des expressions et des parcours. Elle sera également enrichie d'archives retraçant la genèse de l'art-thérapie au CH George Sand, permettant de faire dialoguer création artistique, histoire de l'établissement et santé mentale.

Du 5 au 18 octobre

LA FOLIE ROYALE

Organisateur : Association Le Relais

1 Allée Napoléon III - 12 Place de

Juranville - 17 rue de la Fontaine de Fer

9h-12h et 14h-18h

Public : Tout public

Les habitants du pôle logement adapté de l'Association Le Relais ont réalisé une exposition de leurs visites de châteaux de la Loire. Celle-ci prend une forme immersive au sein d'un château en bois, confectionné pour l'occasion. Cette œuvre se compose de 2 pièces : une montrant les châteaux environnants et une seconde mettant en avant la santé mentale de ceux qui y ont régné.

Infos : 02 48 65 67 03 ou contact@lerelais.fr

Intervenante : POURTIN Pauline, cheffe de service du pôle logement adapté, Association Le Relais

Mercredi 7 octobre

ATELIER PRERIFORME

Organisateur : Ville de Bourges

Centre Municipal de Santé et de Prévention

Jacqueline Manicom, 8 avenue Stendhal

• 14h-16h

Public : séniors SUR INSCRIPTION

Atelier de sensibilisation et de prévention autour de la nutrition et la santé, pour rester en forme.

Infos : renseignements et inscription

au 06.03.62.97.56 ou

florence.buchon@ville-bourges.fr

«AU MICRO LES PARENTS ! SANTÉ MENTALE ET PARENTALITÉ»

Organisateur : UDAF du Cher et

Ligue de l'enseignement du Cher

Jardin de L'Archevêché, 1 av. Eugène Brisson

• 14h-16h30

Public : familles

Participez à notre micro-trottoir pour partager et échanger à propos du quotidien familial et sa répercussion sur la santé mentale. Nos échanges alimenteront le futur épisode du podcast « Au micro Les parents ! » qui sortira fin octobre !

Infos : Relais. Sans inscription, venez à notre

rencontre au jardin de L'Archevêché

Intervenante :

Lucile DEFLERS – Animatrice Sociale Maison

des Familles & de La Parentalité de l'UDAF18

Abdelkader Chebchoub – Médiateur Social Epi

Prévention Itinérante, Ligue de l'Enseignement du Cher



Mercredi 7 et 14 octobre

CONTE BURLESQUE ET MUSICAL «5 MINUTES ET DES SABLÉS»

Organisateurs : Compagnie Nobobo et l'association Le Relais

MERCREDI 7 : l'habitat inclusif,
« La cour des Grands », 24 rue Paulin
PECQUEUX 18600 SANCOINS

MERCREDI 14 : « Le clos des Pommiers »,
6 allée Albert MEARY 18000 BOURGES

• 14h [durée 55 mn]

Public : Tout public

Dans sa petite maison, la petite vieille s'ennuyait. Elle s'ennuyait tellement que, pour passer le temps, elle décida d'attendre... Madame La Mort. Mais quand la grande visiteuse arriva, c'est le grand chambardement et toute la vie qui reprend.

Une histoire délicieuse comme un sablé et joyeuse comme une ronde. On y cuisine, on danse, on rit, on joue... Une histoire qui nous rappelle que la vie est parfois là où on ne s'y attend plus.

Infos : SUR INSCRIPTION à
pauline.pourtin@lerelais18.fr
(limité de 50 personnes par séance)

Intervenantes :
Pauline POURTIN, cheffe de service du pôle logement
adapté, Association Le Relais et Anthony HUARD,
Psychologue - Psychanalyste

Jeudi 8 octobre

L'ART, UN AMI POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Organisateurs : La Mutualité Française
et Le Centre Hospitalier George Sand en
partenariat avec La Ville de Bourges

Cinéma de la MCB - Séraucourt - Esplanade
Méline Mercouri • 20h15

Public : Tout public

Séance de ciné-débat (ciné-relax).

Projection du film « Le voyage d'Anton », suivie de l'intervention de 2 professionnelles de santé, pour aborder le rôle essentiel que jouent les activités artistiques dans notre épanouissement, à tous les âges de la vie.

Intervenantes : Clara VINAGRE (psychiatre),
Clémence LOPEZ (neuropsychologue),
Mélanie Gravier (infirmière en pratique avancée)



Places gratuites
(à retirer sur place
juste avant la séance).
LES ENTRÉES SONT
OFFERTES PAR LA VILLE
DE BOURGES DANS
LA LIMITE DES PLACES
DISPONIBLES.

Vendredi 9 octobre

TEMPS DE SENSIBILISATION PRÉVENTION SUICIDE

Organisateur : Centre hospitalier
George Sand

Salle de conférence du Centre hospitalier
George Sand-rue Louis Mallet • 13h30-17h
Public : Tout public

Temps de conférences et d'échanges autour de la prévention du suicide et de l'accompagnement des personnes endeuillées. Professionnels de santé et acteurs associatifs croiseront leurs regards sur le deuil après suicide, l'impact des réseaux sociaux dans les situations de crise suicidaire et les pratiques professionnelles à l'ère numérique. La rencontre donnera également la parole à l'association EKR, engagée dans l'accompagnement des personnes confrontées au suicide.

Infos : inscription via formulaire :
urlr.me/j8Ktaq

Intervenantes : Dr Modi Baba TEMBELY, psychiatre
CHGS, Dr Edouard LEAUNE - CH Le Vinatier,
Romain PEROT, Infirmière en Pratique Avancée au
GHU Paris, Association EKR (antenne du Cher)

Samedi 10 octobre

JOURNÉE SANTÉ MENTALE

Organisateurs : Maison des Jeunes et de la Culture

Maison des Jeunes et de la Culture,
Rue Pierre et Jane Boiteau • 10h-16h

Public : Tout public

Une journée intergénérationnelle, ouverte à tous pour échanger, découvrir et prendre soin de sa santé mentale à travers des ateliers, rencontres, animations et un repas partagé (chacun apporte quelque chose à partager).

Trois thématiques seront mises à l'honneur :

- Numérique : La place du numérique dans notre quotidien, à son usage au sein des familles et à son impact sur nos émotions et notre bien-être.
- Nature : comprendre et échanger autour de l'éco-anxiété.

Parentalité : apprendre à reconnaître, exprimer et accueillir les émotions en famille grâce à des ateliers ludiques, des outils concrets et des temps d'échange entre parents et enfants.

Infos : 02 48 70 06 98

mjc.asnieres@outlook.fr

Intervenantes : Marion Moreau, Art-thérapeute et
Amélie Bordeau, éducatrice de jeunes enfants

Dimanche 11 octobre

BALADE CULTURELLE ET SENSIBLE

Organisateurs : Direction Musée Patrimoine Historique et la Ville de Bourges

Départ : Maison des Musées,
Place Etienne Dolet - Arrivée :

Musée Estève, 13 rue Edouard Branly
• 10h-12h

Public : Tout public

Invitation sensorielle à l'art : de la Maison des Musées jusqu'au Musée Estève, en

passant par la cathédrale... Prenez le temps de la découverte !

Infos : sur inscription à
maisondesmusees@ville-bourges.fr

Intervenantes : Delphine DUSSERRE, Alice LUCCHINI,
Hélène MATTHIAU, Claire THOMAS-RICHARD
(médiatrices culturelles)

Mercredi 14 octobre

LE SUD A LA PATATE

Organisateur : Le Centre social Rosa Parks et l'association Espoir 18

Place Martin Luther King /Salle pour tous
du Val d'Auron • 9h-17h

Public : Tout public

Une journée gourmande et créative pour mettre à l'honneur l'art culinaire !

Animations et stands :

- 9h-9h15 : accueil café
- 9h20-10h30 : ateliers « bien être et dessin à tout âge »
(inscription au 02.48.21.32.24)
- 10h30 : préparation du repas
- 10h-12h : atelier d'écriture
- 12h-14h : repas
- 14h/17h : expression corporelle/
corps en musique/vélo smoothie/
atelier dessin pour tout âge
- Tout au long de la journée :
« Ton mood, tes mots/maux » :
organisé par Info Jeunes Bourges,
Quiz, fresque et infos : viens tester
tes connaissances, t'exprimer et
découvrir des ressources utiles !

Infos : Centre social Rosa Parks
du Val d'Auron. Journée gratuite et ouverte
à tous. Pour les ateliers, bien être et dessin
à tout âge de 9h20 à 10h30, inscription
obligatoire au 02.48.21.32.24

Intervenants : Bénévoles des associations : Bourges
2028, Bio Berry, GEM OXYGENE, Banque alimentaire du
Cher, Info jeunes Bourges et Espoir 18 accompagnés
du Centre social Rosa Parks et de la bibliothèque du
Val d'Auron



37^e
ÉDITION

Sism
Semaine d'information
sur la santé mentale

Le Sud à la PATATE !!!

UNE JOURNÉE GOURMANDE, CRÉATIVE, SPORTIVE
ET PLEINE DE BONNE HUMEUR !



MERCREDI
14 OCTOBRE
2026



Au centre social
Rosa Parks
Place Luther King à
Bourges

Accueil Café
9h à 9h15 ☆



Pour bien démarrer la journée
dans la bonne humeur !



9h20 - 10h30

→ ATELIERS

- arts de la table
- bien-être
- dessin pour tout âge

Inscriptions
obligatoires
auprès du
Centre Social
02.48.21.32.24

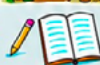
10h30

→ ÉPLUCHAGE DE LÉGUMES
ET PRÉPARATION REPAS



10h à 12h

→ ATELIER D'ÉCRITURE



12h - 14h

→ LE REPAS



Emmenez un récipient
pour rapporter
des restes éventuels.



14h - 17h

- Venez bouger ! Expression corporelle / Corps en musique
- Vélo smoothie en accès libre
- Atelier dessin pour tout âge



Tout au long
de la journée

- fresque du point rencontres jeunes
- exposition de l'école maternelle Jules Ferry
- découverte des lieux méconnus du quartier sur plan.
- bibliothèque du Val d'Auron : informations sur la cuisine, l'alimentation et les troubles alimentaires



Venez nombreux
partager, créer,
bouger, cuisiner
et vous amuser
ensemble !



info
femmes



Dimanche 18 octobre

RANDONNÉE DANS LES MARAIS DE BOURGES

Organisateur : Association Espoir 18

Parking Carrefour Cœur de Marais / Chaussée de Chappe • Départ de 9h à 10h30

Public : Tout public

Randonnée d'environ 6km dans les marais et ravitaillement au jardin d'Espoir 18.

Tarifs : 3€ pour les adultes, gratuit pour les enfants moins de 12 ans.

Infos : 06.10.96.22.70

Intervenant : bénévoles d'Espoir 18





Randonnée dans les marais de Bourges

Parcours de 6 Kms

Dimanche 18 Octobre 2026

Inscription et départ de 9H00 à 10H30.
Parking du magasin "CARREFOUR Cœur de Marais",
Chaussée de Chappe à Bourges.
Ravitaillement au niveau du Jardin de l'Association.

Non accessible aux personnes à mobilité réduite



TARIFS :

Adultes3€
Enfants moins de 12 ansgratuit

..

..

Renseignements et assistance :

06 10 96 22 70

Association ESPOIR 18
48 Bd de l'industrie
18000 Bourges
SIREN 529968679

IPNS

Ne pas jeter sur la voie publique

Siem

Semaines d'information
sur la santé mentale

Bourges 2026
Grand événement
Capitale
européenne
des Jeux Olympiques



**VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE**



infirmeries
services de soins infirmiers

