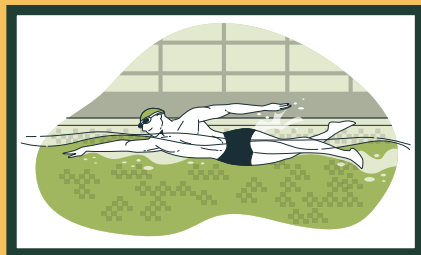


du 7 au 20 octobre dans les Mauges

Semaines d'information
sur la santé mentale
siem

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE



Ciné-débat « Strong, aussi forts que fragiles » •
Animations • Kiosque information • Ateliers

Programme complet sur maugescommunaute.fr



PROGRAMME

Du 1^{er} au 10 octobre - Kiosque information

Le réseau de lecture publique de Chemillé-en-Anjou propose une sélection de livres et une exposition pour en savoir plus sur la santé mentale. Les panneaux de l'exposition sont réalisés par les élèves de terminale SAPAT (Service À la Personne et Animation du Territoire) du Lycée Robert d'Arbrissel.

- Bibliothèque de Chemillé - 5 rue du Petit Bourg à Chemillé / Chemillé-en-Anjou
- Gratuit - Aux horaires d'ouverture de la bibliothèque : mardi, jeudi et vendredi de 15h à 18h, mercredi de 10h à 18h et samedi de 10h à 17h.



Mercredi 16 octobre à partir de 14h - Jeux m'équilibre



Les services jeunesse, sport et santé de Montrevault-sur-Èvre proposent, le temps d'un après-midi, de profiter d'un temps pour vous et de participer à 3 ateliers : activité physique, alimentation et cuisine, estime de soi et gestion des émotions.

- Salle de Sport - Allée du Rocher à Montrevault / Montrevault-sur-Èvre
- Gratuit - Ouvert à tous, à partir de 11 ans
- Renseignements et inscriptions : Espace social au 02 41 30 06 32

Mardi 8 et mercredi 9 octobre - Atelier Bouge pour ta santé

Un après-midi avec des activités physiques et des jeux pour découvrir les bienfaits du mouvement sur le corps et l'esprit.

Mardi 8 octobre de 14h à 17h

- Salle de Sport - 2 rue de la Prévoté à St-Laurent-de-Mottay / Mauges-sur-Loire
- Gratuit - Ouvert aux plus de 16 ans. Tenue sportive conseillée.
- Renseignements : Centre social Val Mauges au 02 41 77 74 29

Mercredi 9 octobre de 14h30 à 16h30

- Salle de Sport - Rue de l'Abbé Bricard à Drain / Orée-d'Anjou
- Gratuit - Ouvert aux jeunes de 11 à 18 ans. Tenue sportive conseillée.
- Inscriptions : Centre socioculturel Rives de Loire - Service jeunesse au 02 40 98 26 76

Jeudi 10 octobre de 13h30 à 17h30 - Jeux dit Santé



Le Centre social Indigo, le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) et le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Compagnie de Beaupréau-en-Mauges proposent un après-midi pour déconstruire les préjugés, pour s'ouvrir et mieux comprendre la santé mentale.

Au programme : défi kilomètres en vélo d'appartement, diffusion de vidéos, présence du bus santé de l'Entente des Mauges...

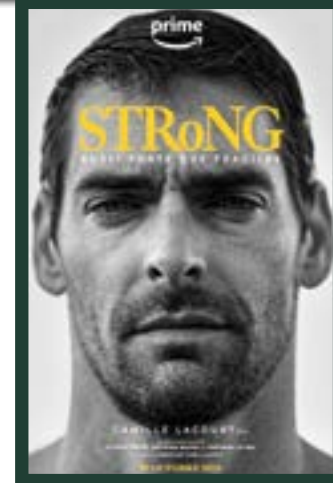
- Centre du Prieuré - 12 rue du Dr Schweitzer à Saint-Macaire-en-Mauges / Sèvremoine
- Gratuit - Ouvert aux habitants de Sèvremoine
- Plus d'info : Centre social Indigo au 02 41 49 06 49

Mercredi 16 octobre à 20h - Ciné-débat « Strong, aussi forts que fragiles »

La santé mentale dans le sport. Projection et débat en présence des réalisateurs **Sylvain Ventre** et **Bertrand Briard**.

STRoNG, aussi forts que fragiles, traite du sujet tabou de la santé mentale dans le sport de haut niveau. À travers leurs témoignages le nageur Camille Lacourt, l'escrimeuse Ysaora Thibus, le surfeur Jérémy Flores, la skieuse Perrine Laffont, le handballeur Valentin Porte, nous livrent leurs faiblesses, leurs maux, leurs burn out et parfois leur dépression mais surtout leur reconstruction.

- Cinéma Le Club - 25 rue des Venelles à Chemillé / Chemillé-en-Anjou
- Durée : 1h20
- Gratuit, dans la limite des places disponibles
- Plus d'info : Hôtel de Ville de Chemillé-en-Anjou au 02 41 30 42 42



Vendredi 18 octobre de 15h30 à 17h - En mouvement pour la santé mentale



Les randonneurs du CATTP, du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Compagnie, de l'ESAT Arc en Ciel et de l'Institut Psychothérapique du Pin-en-Mauges se lancent dans une balade marche et vélo au cœur des Mauges. Venez les accueillir à l'arrivée à 15h30 et profiter des animations sur place : vélo smoothie, ateliers, points information, bus sport santé de l'Entente des Mauges, animation musicale par le Groupe d'Entraide Mutuelle Soleil de Cholet...

- Salle de la Prée à Beaupréau / Beaupréau-en-Mauges
- Gratuit - Ouvert à tous.
- Plus d'info : Service Solidarités-Santé de Mauges Communauté au 02 41 71 77 00

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

