



POURQUOI LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE ?

Nous avons toutes et tous une santé mentale, quels que soient notre âge et notre parcours de vie, **que l'on ait un trouble psychique ou pas**. Elle évolue en permanence, influencée par des déterminants qui se combinent pour la protéger, la favoriser ou la compromettre.

Même lorsque la santé mentale est altérée, **il est possible d'aller mieux** et de se rétablir d'un trouble psychique. Vivre avec une santé mentale satisfaisante permet de se sentir bien dans sa peau, vivre de nouvelles expériences, relever les défis du quotidien et contribuer à la vie de la société.

La santé mentale est donc **aussi importante que la santé physique**, notamment pour les enfants, les jeunes et les seniors. De nombreuses animations sont donc organisées pour sensibiliser le public aux questions liées à la santé mentale, à la réduction de la stigmatisation et à la promotion des ressources et des stratégies pour améliorer le bien-être mental.

INFORMATIONS

Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) du Bocage Bressuirais
05 49 81 19 07- stephanie.gouget@aggl02b.fr



Conception & impression : Agglomération du Bocage Bressuirais - Septembre 2023 - Illustrations et photos : SISM, Anthony Hamidovic, Cie Théâtre au corps

Expositions
Théâtre
Ateliers
Films
Musique
Littérature
Conférence
Témoignages

Semaines d'information sur la santé mentale

en Bocage Bressuirais !

34^e ÉDITION

À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

www.semaines-sante-mentale.fr





DU 9 AU 22 OCTOBRE



- **Cité de la jeunesse et des métiers** - Place de la gare - Bressuire
Génération Danse - Association Voix & Danses et Cie Aléa Citta

Exposition de photos retraçant le projet de danse intergénérationnel entre résidents d'EHPAD du territoire et élèves de la MFR de Moncutant/Sèvre, mené en temps de crise sanitaire. Il invite à porter un autre regard sur la personne âgée et l'importance du lien

Films d'animation sur la santé mentale

Mur des émotions

Donner son émotion du jour et la traduire de façon créative.

- **Médiathèque & bibliothèque** - Bressuire et Moncutant-sur-Sèvre

Focus sur la littérature

jeunesse, ados, adultes abordant la santé mentale



JEUDI 12 OCTOBRE



- **Cité de la jeunesse et des métiers** - Place de la gare - Bressuire à 12h30

Pause déj' en musique ! - 12h30

Le chant, source de joies et de bien être : la chorale du personnel de l'Agglo2B et de la ville de Bressuire, « Les Amicaux » s'invite à la pause déjeuner - Accès libre

DIMANCHE 15 OCTOBRE



- **La Griotte** - Cerizay

Cultivons notre santé #2 - à partir de 10h

La pratique artistique, vecteur de mieux être et levier pour la prévention de la santé physique, psychique et mentale. Ouverte à tous, cette journée vise à découvrir et partager des actions mêlant la culture et la santé. Celles qui tendent à effacer les différences... Ateliers de pratique (chant, danse & relaxation), restitution de projets, retours d'expériences, témoignages, échanges, film...

Programme complet sur www.voix-danses.fr



MERCREDI 18 OCTOBRE

- **Campus des Sicaudières** - Bressuire
« Happy mâle » - Cie Théâtre à corps - à 20h30

Entre théâtre et danse, Happy Mâle vous invite à partager les cheminements de deux ami-es face aux manifestations insidieuses de la domination masculine.

8€ sur réservation : www.voix-danses.fr

JEUDI 19 OCTOBRE



- **MFR & SUPER U** - Moncutant-sur-Sèvre

En voiture Psymone !

Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale revient pour une 2^{ème} édition dans le Bocage Bressuirais ! Rendez-vous de 9h à 14h à la MFR et de 15h à 18h au Super U.

- **Salle La Brogienne** - Breuil Chaussée
Parlons santé mentale - Réseau Sentinelles - de 14h à 20h

La MSA propose un temps de sensibilisation avec en 1^{ère} partie, une conférence, un point d'actualité et un partage d'expérience sur le dispositif Sentinelles et une 2^{ème} partie ouverte à tout public sur la prévention du mal-être agricole : débat théâtral et présentation du réseau Sentinelles.

Sur réservation avant le 9 octobre : 05.49.44.89.67

VENDREDI 20 OCTOBRE



- **Médiathèque** - Bressuire
Sieste musicale à 13h

C'est la fin de la semaine et vous auriez bien besoin d'une pause ? Accordez-vous un temps de relaxation et de repos au moment du déjeuner ! Poussez les portes de la médiathèque, installez-vous confortablement et laissez-vous bercer par la sélection concoctée par votre discothécaire.

Sur réservation 05.49.65.29.27 ou bibliotheque@agglo2b.fr