

Semaines d'information sur la santé mentale

34^e
ÉDITION

VICHY COMMUNAUTÉ

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

9 - 22 octobre 2023

**Balades bien-être, soirée,
conférence, ciné-débat...**

Retrouvez le programme
complet sur :



BALADES BIEN-ÊTRE

Une flânerie pour le bien être

- 10h : accueil par l'association SAGESS
- 10h30 à 11h : séance de Yoga
- 11h à 12h : randonnée de 2,5km avec lamas et chiens
- 12h : pique-nique partagé
- 13h à 15h : séance de sylvothérapie (45min)
- 15h à 16h : médiation animale avec chevaux

Samedi 14 oct. de 10h à 16h
Château de Chareil-Cintrat

Accessible dès 4 ans
Inscription au 06 50 22 81 40

Ma santé en action

2 circuits proposés :

- Circuit libre avec découverte d'une exposition
- Circuit avec 9 ateliers de sport et bien-être

Lundi 18 oct. 10h-12h et 14h-16h
Quartier de Presles

Entrée libre à tout moment
Inscription au 06 15 26 49 58

SOIRÉES

Ciné-débat : *Vie de famille et troubles mentaux : un quotidien entre calme et tempête*

Projection du film *Les Intranquilles*, suivi d'un débat animé par le service de psychiatrie adulte du CH Vichy, les GEM et l'UNAFAM.

Mardi 10 oct. de 18h à 21h
Centre social La Passerelle à Cusset

Soirée tribunal : questions/ réponses autour des majeurs protégés

Échanges animés par le Centre Hospitalier Jacques-Lacarin de Vichy et le Tribunal de Cusset.

Vendredi 20 oct. de 18h30 à 21h30
Tribunal de Cusset

L'Open Bar Santé

Soirée DJ, vélo smoothie, atelier de réalité virtuelle, musicothérapie, jeux quizz santé avec la Mission Locale de Vichy et sa Région.

Jeudi 19 oct. de 19h à 22h
Maison des associations de Vichy

ANIMATIONS

Chroniques : *autour du handicap et de la santé mentale*

Toute la semaine des résidents en foyer atteints de troubles de santé mentale vont faire des chroniques sur le programme des SISM sur Radio Coquelicot.

Ateliers : *pour les étudiants du Pôle Universitaire*

Atelier de création pinces à linge personnalisées, massage assis...

Jeudi 19 oct.
Pôle Universitaire de Vichy

Réservé uniquement aux étudiants.

Programme complet sur : www.vichy-communaute.fr