

34^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur
la santé mentale

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

9 - 22 octobre 2023

Chacun de nous mérite de s'épanouir,
venez prendre un temps pour vous
et découvrir ou partager
des façons de vous ressourcer

Café-Débats

Ateliers Bien-être

Sport

Ciné-Soupe

Expositions

...

Conférences



* Sauf mention spécifique

Près de chez vous, dans l'Allier

www.semaines-sante-mentale.fr



@Sism_Officiel



Flashez moi



Expositions

Du 6 au 22 octobre

- **Exposition « Ma santé mentale est un droit - Partie 1 »**
Le Caquetoire, Dompierre sur Besbre
- **Exposition « Ma santé mentale est un droit - Partie 2 »**
Résidence Bon Pasteur, Moulins
- **Exposition « Dessine-moi l'égalité de genre »**
Animations par le PTSM et l'association Au Mille Couleurs UCA, Moulins

Programme

Sauf mention spécifique, l'ensemble des actions proposées dans ce programme sont gratuites et ouvertes à tous.



Flashez moi



04 octobre

10h-12h • Conférence « Vieillir et s'épanouir »

Animé par Peggy Ropars, coach en développement, et l'ARSEPT
Au Sésame, Moulins - Réservation au 04 70 48 51 78 / 04 70 48 51 36 ou
par mail à pole.senior@ville-moulins.fr

06 octobre

15h-17h • Vernissage de l'exposition « Ma santé mentale est un droit - Partie 1 »

Au Caquetoire, Dompierre sur Besbre

09 octobre

9h-10h • Gym douce avec l'EPGV

Salle des Capucines, Moulins

10h30-11h30 • Gym douce avec l'EPGV

Salle Mathilde Rolland, résidence Ste Thérèse, rue des Potiers, Moulins

13h-16h • Création de produits cosmétiques et soins des mains avec ces produits

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07 76 86 85 29 - (maximum 6personnes)

18h • Conférence « ma santé mentale est un droit »

Présentée par Julie Soustre, philosophe
Ferme des Ilets - Montluçon



10 octobre

10h-16h • Portes ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) TSA
• Découverte d'Escape Game sur plateau

GEM TSA, Moulins

14h-16h • Atelier individuel coiffure et socio esthétique

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07 76 86 85 29 - (Maximum 2 personnes)

14h-15h • Marche nordique avec l'EPGV

RDV au parking des Ozières côté Carrefour Market, Yzeure

14h-15h • Vernissage de l'exposition «Ma santé mentale est un droit - Partie 2»

Résidence Bon Pasteur, Moulins

15h30-16h30 • Séance Pack Sport Santé niveau 1 avec l'EPGV

Salle des capucines, Moulins

16h45-17h45 • Séance Pack Sport Santé niveau 2 avec l'EPGV

Salle des capucines, Moulins

19h • Atelier sophro-crétif « Mon grain de folie »

Le Caquetoire, Dompierre sur Besbre Inscription au 06 30 52 60 78
ou cistudesetcompagnie@gmail.com - 10€/personne

19h • Café Blabla «Epuisement parental»

Avec l'association Sherpa

Médiathèque, Bourbon l'Archambault - Inscription au 07 64 35 62 36

11 octobre

9h - 12h, 13h30 - 16h • Portes Ouvertes ESAT Rive Gauche

Visite des ateliers, mise en situation de handicap des participants - 36 rue Eugène Sue,
03100 Monlutçon - Réservation au 06.67.59.84.91 ou par mail sismmontlucon@gmail.com

10h45-11h30, 12h-12h45, 19h30-20h15 • Gym aquatique EPGV

Centre aquatique, Moulins

Matin • Atelier « Le jardin du dedans »

Réservé aux enfants du centre de loisirs Adéquat - Bourbon l'archambault

14h - 16h • Atelier individuel coiffure et socio esthétique

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07.76.86.85.29 - (Maximum 2 personnes)

14h - 17h • CAP'Tronçais Et Centre de Loisirs de Brignat

Château de Brignat, Domérat - Réserve aux enfants du centre de loisirs

14h30 • « CVS exceptionnel »

Présentation de l'équipe mobile de gérontopsychiatrie

EHPAD de l'Aumance, Cosne-d'Allier

19h • Ciné-Soupe autour du film « Habités »

Cinéma René Fallet puis soupe au Caquetoire,
Dompierre sur Besbre - Tarif séance de cinéma

12 octobre

9h-10h • Gym douce avec l'EPGV

Salle des Capucines, Moulins

10h - 11h • Séance Fibromyal'gym avec l'EPGV

Salle des capucines, Moulins

10h • « Marchons ensemble pour se connaître : La petite marche ou le sentier des castors »

Organisé par le GEM TSA : 5km avec géocaching + pic-nic (grillades possibles)
RDV 10h sur le parking de la Madeleine côté plage, Moulins (navettes prévues pour rejoindre le sentier). Inscription au 06 17 99 82 89 - eric.konstantinoff@lespep03.org

10h30-11h30 • Gym douce avec l'EPGV

Salle Mathilde Rolland, résidence Ste Thérèse, rue des Potiers, Moulins

11h15-12h15 • Séance Pack Sport Santé niveau 1 et 2 avec l'EPGV

Salle des capucines, Moulins

14h - 16h • Atelier individuel coiffure et socio esthétique

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07 76 86 85 29 - (Maximum 2 personnes)

Après-midi • Atelier « Le jardin du dedans »

Réservé au groupe « Les copains du jeudi »

Centre social Adéquat, Bourbon l'archambault

14h-16h30 • Atelier Cap bien-être par l'ARSEPT (séniors)

Inscription pour 4 séances les 12, 19 et 26 octobre ainsi que le 9 novembre

Maison des associations, Moulins - Réservation au 04 70 48 51 78 / 04 70 48 51 36
ou par mail à pole.senior@ville-moulins.fr

19h • Méditation Zazen

Le Caquetoire, Dompierre sur Besbre

Réservation au 06 30 52 60 78 ou cistudesetcompagnie@gmail.com

20h-20h45 • Gym aquatique avec l'EPGV

Centre Aqualudique, Moulins

14 octobre

10h - 12h • Bibliothèque vivante

Place Notre Dame, Centre-ville de Montluçon

15h - 18h • « A la quête de soi, atelier d'écriture et de photos expressives »

Le Caquetoire, Dompierre sur Besbre - Réservation au 06 72 14 90 49

ou catherinevoyage@hotmail.fr

16 octobre

9h-10h • Gym douce avec l'EPGV

Salle des Capucines, Moulins

9h-17h • Action « ma santé mentale est un droit »

Lycée de Durdats-Larequille, 410 Route de Clermont-Ferrand, 03310 Durdats-Larequille

Réservé aux élèves et aux professionnels du lycée

10h30-11h30 • Gym douce avec l'EPGV

Salle Mathilde Rolland, résidence Ste Thérèse, rue des Potiers, Moulins

13h-16h • Atelier création de shampoing et soins

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07 76 86 85 29 - (Maximum 6 personnes)

17 octobre

10h-16h • Portes ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) TSA • Découverte d'Escape Game sur plateau

GEM TSA, Moulins

10h-17h • Salon des Aidants

• 12h - Vernissage de l'exposition « portraits des aidants » du Conseil Départemental de l'Allier
Présence de tables rondes pour échanger, connaître ses droits et les dispositifs existants
Athamor, Montluçon

• Espace Accueil dédié pour les aidants

Il peut vous être possible de venir accompagner de votre aidé qui sera accueilli par des animateurs spécialisés dans un espace dédié le temps de votre visite.

Sous conditions, modalités et inscription obligatoire auprès du 04 70 02 27 07 ou 04 70 09 79 31

14h-16h • Atelier individuel coiffure et socio esthétique

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07 76 86 85 29 (Maximum 2 personnes)

14h-15h • Marche Nordique avec l'EPGV

RDV au parking des Ozières côté carrefour market, Yzeure

15h30-16h30 • Séance Pack Sport Santé niveau 1 avec l'EPGV

Salle des capucines, Moulins

16h45-17h45 • Séance Pack Sport Santé niveau 2 avec l'EPGV

Salle des capucines, Moulins

18h30-20h30 • Café Blabla « Epuisement parental »

Association Sherpa - Centre social 1,2,3 Bocage - Le Montet

Réservation au 07 64 35 62 36

19h-20h • « Peut-on se sentir mieux ?

Se repérer dans le foisonnement de thérapies brèves »

Animé par Catherine Martin Payen - Le Caquetoire, Dompierre sur Besbre

Réservation au 06 72 14 90 49 ou catherinevoyage@hotmail.fr

18 octobre

10h-12h • Atelier individuel coiffure et socio esthétique

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07 76 86 85 29 - (Maximum 2 personnes)

10h-16h • Forum « Santé Mentale »

ESRP La Mothe, 03190 Haut-Bocage

10h45-11h30, 12h-12h45, 19h30-20h15 • Gym aquatique avec l'EPGV

Centre aqualudique, Moulins

Matinée • Atelier « Le jardin du dedans »

Réservé aux enfants du centre social La Courte Echelle - St Menoux

18h30-20h30 • « SOS les parents n'ont plus de batterie »

Rencontre avec Laurence Gonard, Moulins - Maison du temps libre

Réservation au 04 70 34 12 81 ou petiteenfance.ccas@ville-moulins.fr

19h-20h • « Dans quel état j'erre ? A travers les âges de ma vie »

Animé par Catherine Martin Payen - Le Caquetoire, Dompierre sur Besbre

Réservation au 72 14 90 49 ou catherinevoyage@hotmail.fr



19 octobre

8h-17h • « Marchons ensemble pour se connaître : La grande marche ou randonnée et feu de camp en montagne bourbonnaise »

Organisée par le GEM TSA - 6 km ou 12 km autour de St Clément
Avec ateliers de découverte respiration, tir, ... et pic-nic (grillades possibles)
RDV 8h au GEM TSA (covoiturage possible en fonction des places disponibles)
ou RDV 9h30 à St Clément. Réservation au 06 17 99 82 89 eric.konstantinoff@lespep03.org

9h-10h • Gym douce avec l'EPGV

Salle des Capucines, Moulins

10h-16h • Bibliothèques Vivantes

Croix-Rouge, Moulins - Réservé aux étudiants de la Croix Rouge

10h-11h • Séance Fibromyal'gym avec l'EPGV

Salle des Capucines, Moulins

10h30-11h30 • Gym douce avec l'EPGV

Salle Mathilde Rolland, résidence Ste Thérèse, rue des Potiers, Moulins

11h15-12h15 • Séance Pack Sport Santé niveau 1 et 2 avec l'EPGV

Salle des Capucines, Moulins

13h30-16h • Atelier individuel coiffure et socio esthétique

Salon Joséphine, Moulins - Réservation au 07 76 86 85 29 (Maximum 2 personnes)

13h30-16h • Projection « la forêt de mon père »

Réservé aux élèves du collège Emile Guillaumin - CGR, Moulins

19h30-22h • Projection du court métrage « Derrière les portes »

Réalisé par l'IME la Clarté

• Projection du film « La forêt de mon père »

Suivi d'un débat - CGR salle 2, Moulins (entrée gratuite dans la limite des places disponibles)

20h-20h45 • Gym aquatique avec l'EPGV

Centre aqualudique, Moulins (gratuit)

20 octobre

10h-12h • Causerie « bien vivre ensemble pour mieux lutter contre la solitude »

Pôle Michelet, Montluçon

14h-16h • Causerie « bien vivre ensemble pour mieux lutter contre la solitude »

Salle intergénérationnelle, La Verrerie, Montluçon

14h30 • Projection du film « Les z'ainés du Val Fourré »

Suivi d'un échange avec la réalisatrice, Catherine Martin Payen
Résidence Bon Pasteur, Moulins

21 octobre

11h-15h • « Portes ouvertes aux thérapies brèves : se sentir mieux à tous les âges » Témoignages - Petites expériences

Présentations et repas partagé, animé par Catherine Martin Payen

Port de Terre, Lusigny - Réservation au 06 72 14 90 49 ou catherinevoyage@hotmail.fr



Athanor

Rue Pablo Picasso, Montluçon

Centre aqualudique l'Ovive

Rue Felix Mathé, Moulins

Centre social 1,2,3, Bocage

4 Place Richevieille, Le Montet

Cinéma René Fallet

Route de Vichy, Dompierre sur Besbre

ESRP La Mothe

Louroux-Hodement, Haut-Bocage

EHPAD de l'Aumance

Rue de l'Aumance, Cosne-d'Allier

ESAT Rive Gauche

36 Rue Eugène Sue, Montluçon

Ferme des Ilets

27 Rue Des Faucheroux, Montluçon

GEM TSA

47 Rue du docteur Denis, Moulins

Le Caquetoire

Dompierre sur Besbre (sur la place de l'église)

Lieu-dit Les Plans

Saint Clément

Maison des associations

5 Impasse Dieudonné Coste, Moulins

Maison du Temps Libre

60 Rue Thonier, Moulins

Médiathèque

2 Rue des Thermes, Bourbon l'Archambault

Palais des sports

Rue Félix Mathé, Moulins

Pôle Michelet

26 Rue Paul Constans, Montluçon

Port de Terre

Lieu-dit les Guillons, Lusigny

Relais d'Yzeure

Route de Bourgogne, Yzeure

Résidence Bon Pasteur

18 rue des remparts, Moulins

Salle des Capucines

16 allées des pyracanthas, Moulins

Salle intergénérationnelle

La Verrerie, Quai Louis Blanc, Montluçon

Salon Joséphine

Centre commercial Les Chartreux, route de Decize, Moulins

Sésame

1 Rue Berthelot, Moulins

Université Clermont Auvergne

28 Rue des Geais, Moulins





Flashez moi



Réalisation Le Studio Numérique - ESAT Yzeure - 06 40 09 69 30 - Illustration fournie

Le comité d'organisation décline toutes responsabilités en cas d'annulation ou report d'une animation.

