

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LE LIEN SOCIAL

“Cette édition des SISM, **temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles.** La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant les SISM.

Selon l'OMS, «des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être». Avoir un réseau relationnel satisfaisant «procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations», et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression. Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière. Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, il n'y a jamais eu autant de personnes se sentant seules dans le monde. [...]

Les actions de **santé communautaire**, créées par et pour les personnes, sont essentielles à la promotion du lien social. C'est également le cas des projets de pair-aidance. Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en 5 grandes catégories :

- **Ecouter** : espaces et numéros dédiés ;
- **Rassembler** : cafés et restaurants sociaux, tiers-lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées ;
- **Rejoindre** : aller-vers, porte à porte, veille de proximité, maraudes ;
- **Soutenir** : aide aux démarches administratives, lutte contre l'illectronisme, accompagnements aux services médico-sociaux ;
- **Faire participer** : engagement dans du bénévolat, dans des activités centrées sur la communauté.

Les politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi. **Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise.**”

Extraits de l'argumentaire national SISM 2025

COLLECTIF SISM DU GRAND SAUMUROIS

UNAFAM, Centre Hospitalier de Saumur Longué-Jumelles, UDAF 49, CPTS, Université d'Angers, Espace Percereau, GEM, Mission Locale du Saumurois

PARTENAIRES 2025

Ville de Saumur, Château de Saumur, Centre Hospitalier Doué-en-Anjou, CREHPSY Pays de la Loire, Fleurs de Contes, Nightline France



PROGRAMME SAUMUROIS



du 6 au 19 octobre 2025



www.semaines-sante-mentale.fr



Conception : Service communication du CH de Saumur Longué-Jumelles - 2025 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



PROGRAMME 2025

Tous les événements sont gratuits

**MARDI
7 OCTOBRE**
8H45 - 17H00

 **GRANDE SALLE DU HALL
CH DE SAUMUR
1 ROUTE DE FONTEVRAUD
SAUMUR**

**JOURNÉE AUTOUR DU THÈME
"POUR NOTRE SANTÉ MENTALE,
RÉPARONS LE LIEN SOCIAL"**

Secteur 10 du CH de Saumur Longué-Jumelles

**8h45 - 12h : conférences
14h - 17h00 : ateliers**

Tout public, sur inscription au 02.41.53.31.55

6 AU 10 OCTOBRE

 **CH DE SAUMUR
1 ROUTE DE FONTEVRAUD
SAUMUR**

**13 AU 18 OCTOBRE
8H00 - 18H00**

 **PÔLE DE FORMATION PLUS
80 RUE DES ÎLES
SAUMUR**

EXPOSITION PHOTO DE LA RÉSIDENCE UDAF 49

UDAF Saumur

"Vivre ensemble, Histoires en images"

Tout public

**MARDI
14 OCTOBRE**
14H30

 **RÉSIDENCE D'AURE
17 PLACE BURY
SAUMUR**

**L'ARBRE À CONTES, UN CHEMIN
VERS SOI ET VERS LES AUTRES**

UDAF et Cie Fleurs de contes

Contes suivis d'échanges.

Public : Lycéens et résidents de la
résidence Antoine d'Aure

**MERCREDI
8 OCTOBRE**
15H00

 **RÉSIDENCE DU PETIT BOIS
30 TER RUE SAINT-FRANÇOIS
DOUÉ-EN-ANJOU**

**REMISE DE CARTES POSTALES
ÉCRITES PAR LE CONSEIL
MUNICIPAL DES ENFANTS DE
SAUMUR AUX RÉSIDENTS DU
PETIT BOIS**

*Ville de Saumur, Centre Hospitalier de Doué-
en-Anjou et UNAFAM*

Animation suivie d'un goûter.

**MERCREDI 8 ET
VENDREDI 10
OCTOBRE**

 **CAMPUS BALZAC
SQUARE BALZAC
SAUMUR**

FRESQUE DE LA SANTÉ MENTALE®

Nightline France et CPTS du Grand Saumurois

Public : jeunes de 17 à 20 ans
8 octobre : BTS Commerce / 10 octobre : Filière bijouterie de Saumur

**MERCREDI
15 OCTOBRE**
11H00 - 15H00

 **MISSION LOCALE SAUMUROIS
PLACE DE L'ARCHE DORÉE
SAUMUR**

**JEUX AUTOUR DE LA SANTÉ
MENTALE**

Mission Locale du Saumurois

2 séances : 11h à 12h **ou** 14h à 15h.
Public 16-25 ans, en priorité les jeunes de la
Mission Locale

Animation par une psychologue clinicienne
et une bénévole UNAFAM

Inscriptions au 02.41.38.23.45.

**JEUDI
9 OCTOBRE**
20H00

 **LA SYNAPSE
RUE DE L'EUROPE
DISTRÉ**

CINÉ-DÉBAT
CPTS du Grand Saumurois

Film "Hors Normes"
Suivi d'un débat animé
par un psychiatre du
secteur 10

Tout public, sur réservation en
flashant le QRcode



**SAMEDI
11 OCTOBRE**
9H00 - 12H00

 **PLACE BILANGE
SAUMUR**

STAND D'INFORMATIONS

Collectif SISM Saumur

Communication avec le public
Micro-trottoir autour de la santé mentale

**JEUDI
16 OCTOBRE**
13H30

 **RENDEZ-VOUS DU GEM
3 BIS RUE DE ROUEN
SAUMUR**

**JEU DE PISTE "PARTONS À LA
DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX
LIENS SOCIAUX"**

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de Saumur

Départ du GEM à 13h30
Retour à 17h30
Environ 6km de marche

Tout public, sans inscription
Renseignements au 02.41.67.84.36.

**VENDREDI
10 OCTOBRE**
10H00 - 15H

 **CHÂTEAU DE SAUMUR
ESPLANADE HUBERT LANDAIS
SAUMUR**

**ANIMATION AUTOUR DE
L'EXPOSITION L'ETOFFE DES
REINES**

Château de Saumur

10h : Court-métrage
10h30 : Lecture par des lycéens de poèmes
autour de l'exposition en présence de
l'artiste

14h : Atelier écriture de poésie

**LUNDI
13 OCTOBRE**
14H00 - 18H30

 **RENDEZ-VOUS DU GEM
3 BIS RUE DE ROUEN
SAUMUR**

PORTES OUVERTES GEM

Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de Saumur

Rencontre avec les animatrices et adhérents
Présentation du GEM et pot de l'amitié

Tout public, entrée libre sans inscription
Renseignements 02.41.67.84.36.

**VENDREDI
17 OCTOBRE**
10H00 - 14H00

 **UNIVERSITÉ - PÔLE PLUS
80 RUE DES ÎLES
SAUMUR**

SANTÉ MENTALE ET ÉTUDIANTS

Université de Saumur et Centre Percereau

3 pôles :
• Prévention et Information, baromètre
• Créativité : fenêtre de la gratitude
• Animation : Boîte à mots doux

Public : étudiants, sans réservation