

Accompagnement pour les aidants GRATUIT
sur adhésion et inscription

- **Lundi 5 octobre 9h30 - 11h30**
Art thérapie • *Maison de Santé de Die*
- **Mardi 6 octobre 14h30 - 16h30**
Yoga doux - respiration • *La Source à Die*
- **Mercredi 7 octobre 9h30 - 11h30**
Groupe de parole • *Centre de Santé à Châtillon-en-Diois*
- **Mercredi 7 octobre 14h - 16h**
Aromathérapie • *Centre de Santé à Châtillon-en-Diois*
- **Lundi 12 octobre 9h30 - 11h30**
Groupe de parole • *Maison de Santé de Die*
- **Lundi 12 octobre 14h30 - 16h30**
Atelier Relaxation aromathérapie binôme Aidants/Aidés
La Source à Die

- **Mercredi 14 octobre 9h30 - 11h30**
Yoga doux - respiration • *Centre de Santé à Châtillon-en-Diois*

Par l'Association L'Ecoute Essentielle 06 20 91 61 86 / 07 67 13 97 43



Les participants : ESCDD — équipe prévention spécialisée ET l'Espace Famille • Tempo Oppelia (conduites addictives) • Centre Hospitalier Drôme Vivarais • Le Conseil Local de Santé Mentale du Diois • Le CCAS de la Ville de Die • SOLIHA • UNAFAM (Union nationale des familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques) • Médiathèque • CPTS (communauté professionnelle territoriale de santé) • Accorderie • Apsyd • ABS26 - Solidarité Anorexie Boulimie • Les Chouettes • Le Diaconat Protestant • La Croix Rouge Recoubeau • Association L'Ecoute essentielle • Collectif habitants « Projet GEM » (groupement d'entraide mutuelle) • Association La Rebellonne



Semaines d'information
sur la santé mentale

Si on

ET SI ON PARLAIT SANTÉ MENTALE ? 5-18 OCTOBRE 2026

Conception graphique : Alize Chireux • Ne pas jeter sur la voie publique

www.semaines-sante-mentale.fr



PROGRAMME

Spectacle

Si on gratte un peu...

5 récits intimes, 1 question commune : Comment vivre dans une société qui nous demande d'être performant-es, normé-es, constant-es et adaptables ?

1h15 pour vous parler de nos traversées, de nos tentatives, de nos pas de côté : quête de sens, dépression, parentalité, burn-out, neuroatypies...

Création collective, mise en scène Messaline Maugars

Le mardi 13 octobre • 19h30 à la Forge à Die (Place Mazel)

Le vendredi 13 novembre • 19h30 au Tas de Fumier à Recoubeau

À partir de 15 ans

Ouverture des portes à 19h • Bar sur place

Prix libre • Réservation conseillée, sms au 06 62 66 70 74



Mercredi 7 octobre

Rencontrons-nous :

- 8h30-12h : Stands des associations et des structures ressources du territoire
Marché de Die
- 15h-17h : Rencontre avec le GEM Diois (Groupe d'Entraide Mutuelle)
et projection du Film « Mais t'es fou ! » (GEM Roannais) Salle Beaumier Die

Mercredi 14 octobre

Rencontrons-nous, spécial Jeunes :

le vélo Santé sera présent devant la cité scolaire (10h-13h)

Samedi 24 octobre de 10h à 12h30

Café rencontre parents aidants

salle Séverine Baumier – rue Joseph Reynaud à Die.

Face à la maladie psychique d'un proche, vous n'êtes pas seul, l'UNAFAM est là pour vous aider ! Partager, échanger, s'informer ! Des bénévoles vous accueillent ! (Tous les 2 mois à partir de 2027)

> Union Nationale des Familles et Amis de Malades Vivant avec des troubles psychiques • Contact : 04 75 55 16 43 @ Site Unafam national et Drôme Ardèche



Jeudi 5 novembre

« Le Marathon du rétablissement » au Théâtre les Aires.

Santé & Précarité.

- 10h-15h : Le CCAS de la ville de Die, l'association Soliha, le Conseil Local en Santé Mentale porté par la CCD, et de nombreux acteurs du territoire, présentent leurs témoignages et réflexions : comment les projets portés contribuent à un mieux-être, un plus grand équilibre pour améliorer la santé mentale.
- 12h30 : banquet partagé • prix libre • encadré par l'association Du Beurre dans les épinards.



Mardi 13 au samedi 17 octobre

ANIMATIONS à la médiathèque • Tout public

Semaine HYGGE* Pour prendre soin de sa santé mentale

Toute la semaine, la galerie de la médiathèque se transforme en îlot de bien-être : fauteuils, musique, magazines, coloriages... installez-vous !

- mercredi 14 octobre pour les enfants à partir de 6 ans
Toute la journée des bricolages et coloriages
à 15 h : sieste musicale Sur inscription
- samedi 17 octobre à 15 h pour les adultes
Une sieste musicale pour les grands ! Sur inscription

* Inspiré par la langue danoise, hygge (qui se prononce «Hoo gah») est devenu un concept culturel qui désigne une atmosphère chaleureuse, un sentiment de confort et de convivialité, souvent associé aux plaisirs simples de la vie.



Jeudi 15 octobre 2026 • 15h à 18h

Atelier collectif « Enchanter en santé ! » • Tout public

Venez avec qui vous êtes et ce que vous savez faire, venez créer un *leporello* (livre pliant).

Vous découperez, vous dessinerez, vous peindrez...

Et tout ça, pour offrir cette création de vos menottes et de vos cœurs à un.e proche à qui ça va faire du bien. Apportez vos ciseaux, crayons, peintures, images, nous aurons le papier et la colle.

À l'Accorderie du Pays Diois • 21, Rue Camille Buffardel, Die

12 participant.e.s maxi • Gratuit

Animation : Michèle Geoffroy, Accordeure

Inscription obligatoire avant le 12 octobre : die@accorderie.fr / 07 49 28 90 53