

Semaines d'information sur la santé mentale

11-27
Mars
2016
27^{ème} édition

Santé Mentale & Santé Physique un Lien Vital

Proposée par l'UNAFAM
et ses partenaires

Ciné-débats, expo-rencontres, ateliers,
conférences, portes ouvertes et course à pied

semaine-sante-mentale.fr



CHATEAURoux
Métropole

www.chateauroux-metropole.fr - www.unafam.org

Programme et informations : Contrat local de santé 06 21 93 50 50 - UNAFAM 02 38 56 55 93



Indriance

CH CHATEAURoux
CENTRE RESIDENTIEL



ARS



ufolep
UNION FÉDÉRALE DES
OUVRIERS DU SPORT



Semaine d'information
"santé mentale"



LES BÉNÉVOLES
DE CHATEAURoux



SOLIHA



cibry

apollo

OPMG

LOGECAM
LOGEMENT SOCIAL, DÉPARTEMENTAL
SAMSON 30

Édito

Comme chaque année, la Ville de Châteauroux organise la Semaine d'information sur la santé mentale du 11 au 27 mars 2016, sur le thème "Santé mentale, santé physique, un lien vital". Chacun le sait, on est bien dans sa tête lorsque l'on est bien dans son corps et inversement. Ce n'est pas une notion nouvelle puisque Juvénal, poète latin de l'Antiquité, disait déjà "Mens sana in corpore sano" et cette citation prend tout son sens dans notre époque moderne où tout va si vite et où le "burn out" nous guette au quotidien, ce qui démontre bien que tout un chacun est concerné.

Les partenaires habituels coordonnés par l'Atelier santé ville de Châteauroux vont décliner, chacun avec leur spécificité, ce lien particulier entre le corps et l'esprit.

L'ouverture de cette manifestation se fera avec l'exposition au café Équinoxe où l'on pourra admirer toiles peintes, sculptures, pages d'écritures issues, entre autres, de l'atelier Passerelle, lieu de rencontre entre deux mondes.

Tout au long de la manifestation, des conférences, des portes ouvertes dans diverses structures, des séances de cinéma / débat, une course pédestre viendront illustrer cette thématique.



Dominique Cotillon-Dupoux,
Maire-adjointe déléguée
à la Santé et à l'Hygiène publique

Au programme



Course

Marche

Printemps des poètes

Sophrologie

Marche

Conférence

Vernissage

Portes ouvertes

Shiatsu

Shiatsu

Marche

Vernissage

Printemps des poètes

Méditation

Sophrologie

Conférence

Relaxation

Sophrologie

Vendredi 11 mars

■ **18h : Vernissage de l'exposition "Ateliers pluriel"** au Café Équinoxe.

Exposition visible jusqu'au 31 mars.

Dimanche 13 mars

■ **9h : Course organisée en partenariat avec la Berrichonne Athlétisme, le pôle psychiatrie du centre hospitalier et le Groupe d'entraide mutuelle.**

Formule "Course en tête" - parcours 2,5 km - Départ Margotière - engagement offert par les sympathisants SISM. Prévoir un certificat médical. *Renseignement : 07 52 62 01 75.*

Lundi 14 mars

■ **de 14h à 16h : Printemps des poètes.**

Anne Guillet, plasticienne, ouvre les portes de l'atelier d'arts plastiques à base de matériaux de récupération qu'elle anime au sein de l'atelier Passerelle - 5 place champagne, Châteauroux. *Sur inscription auprès de la Médiathèque Équinoxe : 02 54 08 35 35.*

■ **18h : Conférence "Quel lien peut-on établir entre le soma et la psyché. La psychanalyse n'a-t-elle rien à dire concernant le corps ?".**

Dr Menard - psychologue clinicien, psychanalyste service de psychiatrie infanto-juvénile. Salle Roger-Dion, 15 rue de la République, Châteauroux.

Mardi 15 mars

■ **de 8h30 à 17h : Journée d'information "Santé mentale & citoyenneté - Informer, sensibiliser à la vie du malade psychique au quotidien".**

CMP Pivot - 44 Bd de La Valla, Châteauroux.

Sur inscription : 06 21 93 50 50 - corinne.bordin@chateauroux-metropole.fr.

■ **de 14h à 16h30 : Portes ouvertes à l'hôpital de jour de la clinique du haut-cluzeau, Chasseneuil.**

Renseignement : 02 54 25 28 03.

■ **14h30 : Shiatsu et méditation pleine conscience pour réguler le stress.**

Animé par Séverine Dropsy, consultante formatrice santé-qualité de vie et praticienne méditation pleine conscience, QV de Sève.

8, rue des sablières, Argenton-sur-Creuse. *Renseignements et réservation : 06 80 94 83 02.*

■ **15h et 16h : Séances découvertes de méditation pleine conscience.**

Jenny Villaudière, praticienne et directrice de la clinique du haut-cluzeau - clinique du haut-cluzeau, Chasseneuil. *Renseignements et réservation : 02 54 25 80 36.*

■ **19h : Conférence "L'optimisme, un état d'esprit qui fait du bien" proposée par l'association Bien être en Berry.**

M. Joffe - praticien - Centre social Saint-Jean - 2 rue Édith-Piaf, Châteauroux.

Mercredi 16 mars

■ de 14h à 17h : Ateliers de relaxation.

Réservé aux adolescents. Maison des adolescents. *Sur inscription* : 02 54 22 56 64.

■ 17h30 : Conférence “Quand l'adolescent s'attaque à son corps”.

Dr. Gramboulan, pédopsychiatre, service de psychiatrie infanto-juvénile au Centre hospitalier de Châteauroux. CMP Pivot - 44 bd de La Valla, Châteauroux.

■ 18h : Visite commentée et discussion autour de l'exposition “Ateliers Pluriel”.

Découverte de l'art brut et du travail d'artistes à travers le regard du scénographe. Béranger Trompesance, médiateur culturel et président des comptoirs sonores - Café Équinoxe.

Jeudi 17 mars

■ 14h : Projection du film *Je vais bien, ne t'en fais pas* de Philippe Lloret suivi d'un débat animé par la Maison des adolescents - L'Apollo.

■ de 14h à 16h : Printemps des poètes.

Nicolas Cotton, peintre et sculpteur, ouvre les portes de son atelier “d'expérimentation picturale” qu'il anime chaque jeudi de 14h à 16h au sein de l'atelier Passerelle - 5 place Champagne, Châteauroux.

Sur inscription auprès de la Médiathèque Équinoxe : 02 54 08 35 35.

■ 20h30 : Projection du documentaire *Étoile bipolaire* suivie d'un débat avec M. Moreau, médecin psychiatre, Catérina Profili, réalisatrice du film et Corinne Bordin Lherpinière, coordinatrice SISM - Cinémovida.

Vendredi 18 mars

■ de 10h à 12h et de 14h à 16h : Portes ouvertes UDAF.

Au cours de la journée, des “minis” ateliers de socio-esthétique seront proposés aux visiteurs. 40 bis avenue Pierre-de-Coubertin, Châteauroux.

Renseignements : nrhimbert-bonnet@udaf36.unaf.fr - 02 54 60 45 82.

■ de 14h à 16h : Printemps des poètes.

Atelier d'écriture animé par Annie Martinat, animatrice au sein de l'atelier Passerelle - Médiathèque.

Sur inscription auprès de la Médiathèque Équinoxe : 02 54 08 35 35.

Samedi 19 mars

■ 15h : Ateliers de sensibilisation à la sophrologie animé par Sabrina Braem, sophrologue.

Échoppe du bien-être, 15 rue Joseph-Bellier, Châteauroux. *Renseignements* : 06 88 04 52 24.

Lundi 21 mars

■ de 14h à 16h : Printemps des poètes.

Anne Guillet, plasticienne, ouvre les portes de l'atelier d'arts plastiques à base de matériaux de récupération qu'elle anime au sein de l'atelier passerelle - 5 place Champagne, Châteauroux. *Sur inscription auprès de la Médiathèque Équinoxe : 02 54 08 35 35.*

■ 18h : Conférence "Le corps qui parle". Point de vue du psychomotricien.

Armelle Deschamps, psychomotricienne, service de psychiatrie infanto juvénile au Centre hospitalier de Châteauroux. CMP Pivot - 44 bd de La Valla, Châteauroux.

Mardi 22 mars

■ 10h30 : Se nourrir en pleine conscience.

Animé par Séverine Dropsy, consultante formatrice santé-qualité de vie et praticienne méditation pleine conscience, QV de Sève.

Réseau Diapason : 34/36 place Voltaire. *Renseignements et réservation : 06 80 94 83 02.*

■ 14h30 : Marche en pleine conscience

20 minutes (suivie d'un échange animé par une infirmière). Clinique du haut cluzeau - Chasseneuil. *Attention, pas de personnes hospitalisées sauf avis médical favorable.*

■ 18h : Conférence "Troubles du sommeil et prise en charge non médicamenteuse".

Dr. Lemoine, psychiatre du groupe ORPEA à la clinique du haut-cluzeau. Salle Roger-Dion - 15 rue de la République, Châteauroux.

Mercredi 23 mars

■ de 14h à 16h : Ateliers avec une diététicienne en partenariat avec le Dispositif de réussite éducative.

Réservé aux adolescents - Maison des adolescents. *Sur inscription : 02 54 22 56 64.*

■ de 16h15 à 17h30 : Ateliers de psychomotricité en partenariat avec le Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP - PEP).

Réservé aux adolescents - Maison des adolescents. *Sur inscription : 02 54 22 56 64.*

Jeudi 24 mars

■ 9h30 : Projection d'un projet documentaire réalisé par les résidents de la pension de famille SOLIHA et les élèves de l'atelier cinéma de l'Établissement régional de l'enseignement adapté (EREA) - L'Apollon.

Rencontres filmées à partir de modules "cirque" entre élèves de milieu ordinaire et milieu spécialisé.

■ de 14h à 16h : Printemps des poètes.

Nicolas Cotton, peintre et sculpteur, ouvre les portes de son atelier "d'expérimentation picturale" qu'il anime chaque jeudi de 14h à 16h au sein de l'atelier passerelle - 5 place Champagne, Châteauroux. *Sur inscription auprès de la Médiathèque Équinoxe : 02 54 08 35 35.*

■ **14h et 15h : Séances découvertes de méditation pleine conscience.**

Jenny Villaudière, praticienne et directrice de la clinique du haut-cluzeau - pension de famille SOLIHA, rue des nations, Châteauroux. *Sur inscription : 02 54 25 80 36.*

■ **de 17h30 à 19h30 : Conférence “Retentissements corporels des traitements antipsychotiques” organisée par l’UNAFAM.**

Dr. Moreau, psychiatre - Chapelle des rédemptoristes.

■ **18h : Ateliers de sensibilisation à la sophrologie.**

Animés par Sabrina Braem, sophrologue. Centre social Saint-Jean, 2 rue Édith-Piaf, Châteauroux. *Renseignements : 06 88 04 52 24.*

Vendredi 25 mars

■ **10h30 : Shiatsu et méditation pleine conscience pour réguler le stress.**

Animé par Séverine Dropsy, consultante formatrice santé-qualité de vie et praticienne méditation pleine conscience, QV de Sève. Espace Art et Culture - Passage Clos Notre Dame. *Renseignements et réservation : 06 80 94 83 02.*

■ **de 12h45 à 14h45 : Ateliers thérapeutes avec le Life / Art Process R.**

Destinés à des personnes vivant avec du stress, des fortes variations émotionnelles, des problèmes de sommeil, du burn-out, des conséquences d'événements traumatiques, ou mal être divers. Animés par Dominique Jacob-Guérin, thérapeute psycho-énergétique - Espace art et culture, Déols. *Renseignements : 06 76 53 47 07.*

■ **14h : Printemps des poètes.**

Atelier d'écriture animé par Yoshiki Shimomura, plasticien - Initiation à l'écriture de haïku. *Sur inscription auprès de la Médiathèque Équinoxe : 02 54 08 35 35.*

■ **14h30 : Marche nordique organisée par l’UFOLEP.**

Départ gymnase Brassioux. Bâtons fournis.

Renseignements et inscriptions : UFOLEP : 02 54 61 34 55 - maizo@hotmail.fr.

Samedi 26 mars

■ **10h : Ateliers de sensibilisation à la sophrologie.**

Animé par Sabrina Braem, sophrologue - Chapelle des rédemptoristes.

■ **de 11h à 17h : Atelier découverte du shiatsu et du do-in.**

Animé par 5 praticiennes. Un atelier de do-in (auto-shiatsu) d'une heure avec 15 personnes sera proposé - Chapelle des Rédemptoristes.

Le do-in est une série d'exercice du corps visant au maintien de l'équilibre psychique et physique tout en garantissant une bonne répartition de l'énergie dans le corps.

Tout au long de la quinzaine les bénévoles de l'action “Lire et faire lire” de l’UDAF 36 proposeront des lectures thématiques pour les enfants.

