



## QUELLES SOLUTIONS POUR QUE CE DROIT PUISSE ÊTRE EFFECTIF À TOUS LES ÂGES DE LA VIE ?

Toute personne a une santé mentale, quels que soient son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue. Au même titre que nous avons une santé physique, nous avons aussi une santé mentale qui varie au fil du temps. Récemment, le contexte sanitaire a contribué à la prise de conscience collective de l'existence de cette santé mentale et du besoin d'en prendre soin. Le thème des SISM invite cette année à affirmer ce droit pour toutes et tous et plus spécifiquement pour 3 publics : les enfants, les jeunes et les adultes.

En effet, dès notre plus jeune âge, notre santé mentale peut être affectée par différents facteurs et cela à chaque période de notre vie. Il convient de lever le tabou sur la santé mentale afin de réhabiliter ce droit, parfois négligé à certains âges (les enfants ou les seniors par exemple).

La santé mentale doit susciter plus d'engagement et d'investissement chez tous les acteurs, dans tous les secteurs pour que les caractéristiques physiques, sociales et économiques de nos environnements (foyer familial, école, lieu de travail, services de santé et société, plus largement) protègent mieux notre santé mentale. Il importe donc de créer des environnements favorables pour permettre à toute personne de jouir d'une santé mentale satisfaisante à tous les moments de sa vie.

### Contact :

06 07 57 07 63

coordinationgem37.cvl@vyv3.fr



**34<sup>e</sup> 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

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)  
@Sism\_Officiel



3  
OCT

## Assemblée plénière du Conseil Local de Santé Mentale de la Métropole tourangelle

Salle de la Médaille, 7 avenue de la République (Saint-Pierre-des-Corps)

16h - 19h30

TOUT PUBLIC

Un bilan des travaux du CLSM et de ses perspectives d'actions seront présentés. A 18h, une conférence sur le thème de la SISM sera animée par deux sociologues, Messieurs Fouquet et Oppenheim

Inscriptions :

06 33 13 57 97

c.hermelin@tours-metropole.fr



9-12  
OCT

## Rencontres « Santé mentale dans mon quartier »

Echanges autour de la définition de la santé mentale et comment agir avec bienveillance et découverte des ressources locales

TOUT PUBLIC

- **9 oct. de 14h à 17h** : Quartier de La Rabaterie - Maison de Quartier de l'Aubrière - Rue de l'Aubrière (St Pierre des Corps)
- **10 oct. de 9h à 12h** : Quartier Bord de Loire - salle du Petit Théâtre - 48 rue Courteline (Tours)
- **10 oct. de 14h à 17h** : Quartier Maryse Bastié - Centre Social Maryse Bastié, salle René Fonck - 4 Place René Fonck (Tours)
- **12 oct. de 9h à 12h** : Quartier de La Rabière - Salle Houmi à l'Espace Tremplin - 1 Place des Droits de l'Homme (Joué-lès-Tours)
- **12 oct. de 14h à 17h** : Quartier du Sanitas - Centre Social Pluriel(le)s - 6 Av du Général de Gaulle (Tours)

Inscriptions :

06 33 13 57 97

c.hermelin@tours-metropole.fr



9  
OCT

## Escape Game - Parcourons le service de psychiatrie

1 rue Paul Martinais - Bâtiment Pasquier Bouray (Loches)

14h - 16h

Jeu de rôle pour comprendre le parcours de soin : pour les professionnels du soin et du médico-social. Plusieurs créneaux d'une heure

PROFESSIONNELS

Inscriptions :

secretaires-psychiatrie@ch-loches.fr



11-12  
OCT

## Journée Portes Ouvertes au Centre d'Accueil à Temps Partiel Louis Pergaud

13, rue Jacques Monod (Chambray-lès-Tours)

9h30 - 12h30  
14h - 18h

Présentation de la structure et ateliers participatifs création, art et culture : du soin en mouvement

TOUT PUBLIC

- **11 oct. de 10h à 12h** : atelier poterie
- **11 oct. de 14h30 à 16h30** : atelier d'écriture
- **12 oct. de 10h à 12h** : atelier arts plastiques
- **12 oct. de 14h30 à 16h30** : atelier mosaïque

Gratuit. Sur inscription - 6 places par atelier

Inscriptions :

02 34 37 89 73

assolouispergaud37@gmail.com

PORTES  
OUVERTES

12  
OCT

## Journée d'étude « Idées suicidaires et nouvelles formes d'anxiété chez les adolescents : mieux comprendre pour mieux prévenir »

8h30 - 17h

Salle Rabelais, Esplanade des Droits de l'Enfant (St Cyr-sur-Loire)



Réseau des professionnels de l'Adolescence d'Indre-et-Loire



Cette journée d'étude co-organisée par Rés'ados 37 et Vies 37 sera consacrée aux enjeux actuels liés à la prévention du suicide chez les adolescents. Elle alliera des temps de conférence, de table-ronde d'ateliers d'échanges.

**Professionnels intervenant auprès des adolescents dans le 37**

13  
OCT

## Table ronde & témoignages

Centre Plurielle - quartier du Sanitas - 6 Av Général de Gaulle (Tours)

Matin

### Café des habitants

Table ronde, témoignages de parcours de rétablissement, dans des centres sociaux (UNAFAM)

TOUT PUBLIC



13  
OCT

## Ciné-débat

8 €

Cinéma Le royal Vigny (Loches)

18h30

Intervenante :  
Anne Porté : animatrice en médiation animale



TOUT PUBLIC

18h30-19h

Accueil et présentation de la soirée

19h-21h

Projection du film

21h

Échanges avec les intervenants et le public

14  
OCT

## Après-midi prendre soin de soi

Centre Plurielle - quartier du Sanitas - 6 Av Général de Gaulle (Tours)

14h - 16h30

• 14h et 15h : atelier détente 30 minutes / 2 créneaux

TOUT PUBLIC

• 14h30 et 15h30 : fabrication de produits ménagers 30 minutes / 2 créneaux

• 14h30 et 15h30 : atelier collage 1 heure / 2 créneaux

• 14h et 15h30 : atelier ProAdapt « Bouger pour sa santé » avec le soutien d'AG2R La Mondiale 1 heure / 2 créneaux

Inscriptions :

coordinationgem37.cvl@vyv3.fr

17  
OCT

## Emission Radio Campus Tours

La Méridienne - 99.5 FM ou radiocampustours.com

11h - 12h

Retour sur les témoignages « Tranche de vie » diffusés à l'antenne en amont.  
Réponses aux questions des auditeurs

TOUT PUBLIC

melissa.wyckhuyse@radiocampustours.com



17  
OCT

## Le Courbat

Visioconférence (lien envoyé après inscription)

14h - 15h30

Présentation de l'établissement et témoignages en images des patients et professionnels sur l'événement relais 12km en binôme

TOUT PUBLIC

Inscriptions :

accueil@lecourbat.fr



17  
OCT

## Café Bla-Bla

Maison des Associations, 1 avenue Aristide Briand (Loches)

14h - 18h

TOUT PUBLIC

Parce que face au cancer, il n'y a pas qu'un besoin de traitement médicamenteux, la CPTS Sud Lochois organise en partenariat avec l'Union des Commerçants et Artisans de Loches, en présence de psychologues, oncologues, médicaux et paramédicaux, ainsi que des socio-esthéticiennes, un moment d'échanges et de bien-être à destination de toutes les personnes touchées de près ou de loin par la maladie, à tout âge de la vie.



Shop in Loches  
c'est royal!

- Espace de discussion libre avec boissons chaudes et viennoiseries
- Salle de découverte de la sophrologie
- Espaces isolés pour des soins bien-être avec des socio-esthéticiennes

**Gratuit.** Inscription obligatoire pour les ateliers sophrologie et soins bien-être (auprès de son professionnel de santé)

**Renseignements :**

02 47 59 41 67

contact@cpts-sudlochois.fr

18  
OCT

## Lecture d'albums jeunesse à voix haute

Médiathèque Jacques Lanzmann, 24 avenue des Bas-Clos (Loches)

15h - 17h

TOUT PUBLIC

Le temps d'une, deux ou dix histoires, profitez en famille des lectures à voix haute de Danielle. Venez écouter des histoires qui font rire, qui font pleurer, des histoires qui font peur ou qui rendent joyeux. Gratuit, accès libre

**Renseignements :**

02 47 59 29 57

mediatheque@mairieloches.com

LOCHES  
Un art de vivre une qualité de vie



19  
OCT

## Jeudis de la santé « Combattre la déprime à tous les âges »

Mairie de Tours, salle des fêtes (Tours)

18h30 - 20h

TOUT PUBLIC

Intervenants :

Dr Ferrer Catala (pédopsychiatre),

Dr Sarron (psychiatre)

Dr N'kodo (Géronto psychiatre)

Diffusion en direct et en replay sur la chaîne Youtube « Ville de Tours »



Mise à disposition de brochures d'informations sur la thématique par la FRAPS

21  
OCT

## Balade pleine conscience

Prairie du Roy, (à côté du gros canard) (Loches)

11h - 12h

14h - 15h

15h15 - 16h15

TOUT PUBLIC

Balade proposée par le GEM de Loches avec l'intervention de Mme Sandra Ferger (énergéticienne, méditation).

Sur inscription. Gratuit

**Inscriptions :**

coordinationgem37.cvl@vyyv3.fr