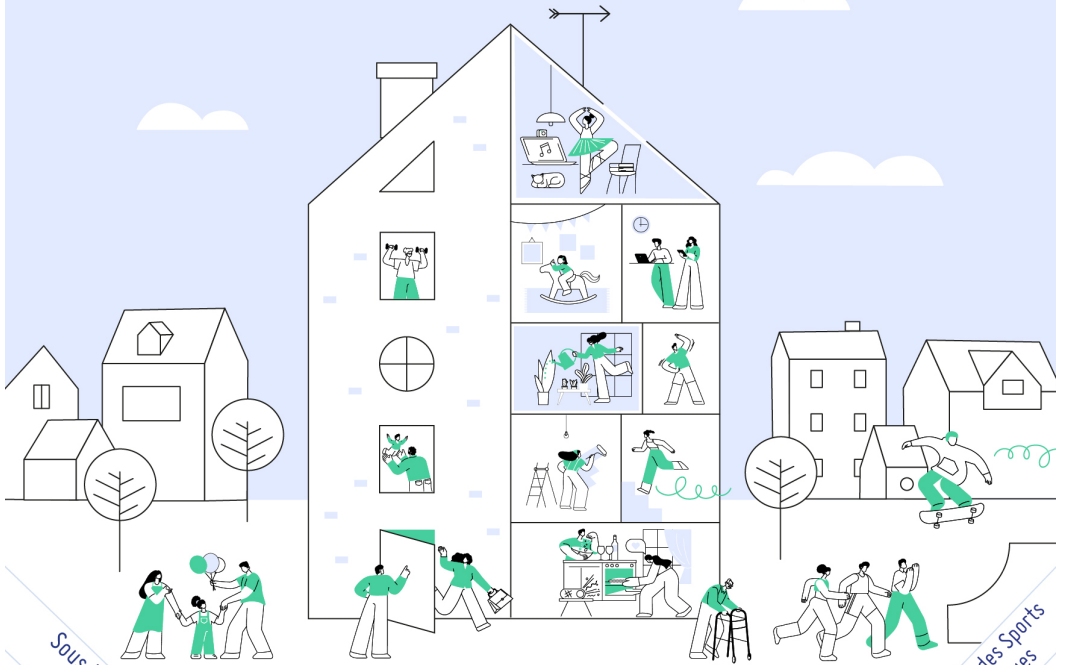


35^e
EDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques

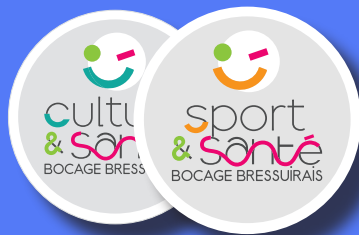
SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE en Bocage Bressuirais !

EXPO • CONFÉRENCE • ACTIVITÉS SPORTIVES • MUSIQUE



Estampillé "SPORT & SANTÉ"

En écho à la pastille Culture-Santé, l'Agglomération du Bocage Bressuirais souhaite mettre en lumière les actions reliant le sport et la santé et faire du sport un outil de prévention, promotion de la santé et du bien-être. Pour cela, elle a créé la pastille Sport-Santé ! Sport et Culture ... même bienfaits !



Agenda des animations

Marche le long de la Coulée verte

Lundi 7 octobre | à 14h30

Marche ouverte au public avec l'association GEM le long de la coulée verte jusqu'à la chapelle Saint-Cyprien pour finir par la visite de l'exposition "Mon œil".

BRESSUIRE | GEM - 10 BOULEVARD DE NANTES

Découverte du sport partagé

Mardi 8 octobre | de 10h à 12h

Venez découvrir le sport partagé ! C'est se RÉUNIR sur un même lieu de pratique pour partager un moment privilégié autour du sport, de la réussite de chacun et de l'apprentissage du mieux vivre ensemble, que vous soyez en situation de handicap ou non.

Biathlon avec une initiation sarbacane ouvert à tous adultes et enfants.

BRESSUIRE | IME - IMPASSE DES HARDILLIERS

Parcours sportif et ludique

Mardi 8 octobre | à 14h

Après une mise en mouvement sur le parcours sportif au départ du parvis de la gare, vous retrouverez des professionnels et structures Sport-Santé du territoire au centre aquatique Cœur d'O pour vous informer sur les créneaux Aquasanté, l'offre Sport et Santé du dispositif PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), l'Ecole de Découverte des Sports du Bocage et la Maison Sport Santé.

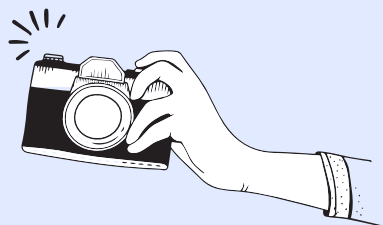
BRESSUIRE | PARVIS DE LA GARE

Conférence "Les bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale"

Mardi 8 octobre | à 20h

Conférence par Dorine Arachtingi, Psychologue du sport et formée à la préparation mentale.

BRESSUIRE | CITÉ DE LA JEUNESSE ET DES MÉTIERS (ACCÈS PASSERELLE) - PLACE DE LA GARE



Exposition photo "Mon œil"

Du 7 au 20 octobre | de 14h à 18h

Série photographique réalisée par une vingtaine d'adhérents du GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) assistés techniquement par le Club Photo Regards.

Dans les rues de leur ville, dans leur quartier, les adhérents ont choisi des personnages avec leurs métiers, leurs passions, des moments de vie et de travail qui accompagnent leur quotidien.

BRESSUIRE | CHAPELLE SAINT-CYPRIEN





Plongez dans le bien-être !

Pendant les SISM, découvrez gratuitement le sport adapté en milieu aquatique avec les Centres aquatiques du Bocage Bressuirais.

À Cœur d'O Bressuire :

- Mardi de 16h à 16h45 : Sport santé (rééducation douce)
- Mercredi de 14h30 à 15h10 : Natation adaptée aux enfants en situation de handicap mental ou physique
- Jeudi de 15h30 à 16h15 : Sport santé (rééducation douce)
- Jeudi de 17h30 à 18h15 : Aquasanté (aquagym douce)

À Aquadel Cerizay :

- Lundi de 16h15 à 17h : Aquasanté (aquagym douce)
- Vendredi de 15h30 à 16h15 : Natation adaptée aux adultes en situation de handicap mental ou physique

Gratuit dans la limite des places disponibles : inscription obligatoire afin de vérifier votre éligibilité aux créneaux proposés : par téléphone au 05 49 80 71 90 ou à centresaquatiquesaggl02b.fr.

Course d'orientation

Mercredi 9 octobre | de 10h à 12h

Course spéciale "sport partagé" ouverte à tous, adultes et enfants.

BRESSUIRE | STADE MALABRY



Pause musicale avec les "Amicaux"

Mardi 15 octobre | à 12h40

Le chant, source de joies et de bien-être au cœur du service de pédopsychiatrie du CHNDS. La chorale du personnel de la Ville de Bressuire et de l'Agglomération du Bocage Bressuirais vous offre une pause méridienne en musique !

BRESSUIRE | CHÂTEAU ALLONNEAU - 41 BOULEVARD DE POITIERS

Parcours motricité et jeux d'adresse

Mardi 15 octobre | de 14h à 16h

Parcours de motricité spécial "sport partagé" et jeux d'adresse ouvert à tous.

BRESSUIRE | CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE - 71 RUE MALABRY

Temps d'échange "les violences physiques, sexuelles et psychologiques dans le sport"

Mercredi 16 octobre | à partir de 16h30

Temps de sensibilisation réservé aux enfants à partir de 8 ans avec en parallèle des mini tournois sportifs. En soirée : temps de sensibilisation auprès des adultes (encadrants, éducateurs, parents...).

Intervention portée par le CCAS de Moncoutant-sur-Sèvre, assurée par l'association "Colosse aux pieds d'argile", en partenariat avec les clubs sportifs monsegréviens.

MONCOUTANT-SUR-SÈVRE | SALLE DE LA CHÊNAIE

Parcours sportif et ludique

Mercredi 16 octobre | à 13h

Après une mise en mouvement sur le parcours accompagné par la maison Sport Santé, le SAMSAH et le SAVS, deux structures de l'Adapei 79, vous invitent à les rencontrer autour de leur stand présent à la Cité de la Jeunesse et de métiers.

SAMSAH Psy : Service d'Accompagnement médico-social pour personnes en situation de Handicap psychique.

SAVS : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale.

BRESSUIRE | PARVIS DE LA GARE

Répétition ouverte : Atelier Passerelle

Jeudi 17 octobre | de 15h30 à 16h30

L'atelier Passerelle propose un espace bienveillant et ludique, permettant aux participants d'expérimenter et d'explorer leur voix, d'améliorer leur technique vocale. Il accueille, en son sein, un groupe thérapeutique du centre médico-psychologique de Bressuire.

BRESSUIRE | CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE - 71 RUE MALABRY

Répétition ouverte : Chorale L'Egaye

Jeudi 17 octobre | de 17h à 18h30

Mêlant des personnes en souffrance psychique, leurs familles, des soignants, des amis et des personnes touchées par ce projet, la chorale "L'Egaye" accompagne vers un mieux vivre par la pratique du chant choral, l'écriture de chansons, la production de concerts. Orienté vers des publics divers et le partage de la vie associative, ce projet invite à porter un autre regard sur la maladie psychique.

BRESSUIRE | CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE - 71 RUE MALABRY

Parcours sportif et ludique à Bressuire

Vendredi 18 octobre | à partir de 9h30

Après une mise en mouvement et des animations proposées par la chorale L'Egaye, départ pour un parcours sportif accompagné par la Maison Sport Santé.

De 10h à 12h, atelier "mouvement respiratoire autour du chant" sur le parvis du Théâtre (repli dans le hall du Théâtre en cas d'intempéries).

BRESSUIRE | PARVIS DE LA GARE

Forum Handi'Cap

Vendredi 18 octobre | à partir de 14h

1^{ère} édition de ce forum organisée par le CSC du Mauléonais rassemblant une trentaine de professionnels et associations du territoire autour du handicap physique et mental. Informations sur les structures, dispositifs et activités disponibles sur le territoire.

MAULÉON | SALLE LA PASSERELLE

Répétition ouverte : Atelier moZaiK

Samedi 19 octobre | de 11h15 à 13h15

L'atelier moZaiK du Conservatoire, mené par Stéphane Guillon, accueille des personnes en situation de handicap autour du plaisir de l'improvisation aux instruments.

BRESSUIRE | CONSERVATOIRE DE MUSIQUE - 1 BOULEVARD NERISSON

*La lecture est la
gymnastique de l'esprit !*

**Focus sur la littérature
abordant la santé mentale**



En accès libre aux horaires d'ouverture à : Argentonnay, Bressuire, Cerizay, Mauléon et Moncoutant-sur-Sèvre.

www.bibliotheques.agglo2b.fr

AUTOUR DES SISM



Basé sur la rencontre entre personnes valides et personnes en situation de handicap visible ou invisible, entre professionnels des arts (le cinéma), de la santé et du médico-social, entre les citoyens à l'écoute de l'autre, le festival Belle La Différence propose des conférences, séances de cinéma, documentaires pour « mieux se connaître pour mieux vivre ensemble ».

Programmation complète sur :
www.bld79.fr



Par le biais de ses projets mêlant la culture et la santé, Voix & Danses défend l'accès à la culture et à la pratique artistique tout au long de la vie, que l'on soit malade, âgé, en situation de handicap... Elle a à cœur de proposer des actions pour tous ; de la petite enfance aux aînés, pour ne laisser personne de côté !

Ateliers de pratique (yoga pour enfants, réveil du corps, salsa, danse trad', danse enfant-parent, relaxation sonore, sieste musicale, circles songs...)

Programmation complète sur :
www.voix-danses.fr

INFORMATIONS

Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) du Bocage Bressuirais
05 49 81 19 07- stephanie.gouget@agglo2b.fr