

unafam

EP^SM Sarthe
Établissement public de santé mentale

et leurs
partenaires

Semaines d'information
sur la santé mentale

SiSM

en Sarthe

Ouvert
à tous



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —



Évènements & Animations

du 7 au 20 octobre

2024

Programme détaillé : epsm-sarthe.fr

ÉVÈNEMENT INAUGURAL :

Parcours d'orientation,
village santé animé et concert



SAMEDI 5 OCTOBRE, DÈS 14H30

EP^SM de la Sarthe
Allonnes



Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont organisées chaque année au mois d'octobre, partout en France autour de la Journée mondiale de la santé mentale le 10 octobre. Elles offrent **une occasion privilégiée pour mener des actions de sensibilisation** à ce sujet.

A partir d'un thème annuel, des acteurs d'horizons divers s'associent pour proposer des moments d'informations et d'échanges pour parler de santé mentale avec l'ensemble de la population et faire évoluer les regards sur ce sujet.

Les objectifs des SISM :

- ▶ **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année.
- ▶ **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide...).
- ▶ **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
- ▶ **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.
- ▶ **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.
- ▶ **FAIRE CONNAITRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

— EN MOUVEMENT — POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe également pleinement au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique.

Toute activité qui met en mouvement compte !



En cette année Olympique et Paralympique, cette nouvelle édition des SISM célébrera l'idée de mouvement sous toutes ses formes, qu'il s'agisse d'une activité sportive, d'un geste au travail ou d'une action quotidienne.

Extrait de l'argumentaire du Collectif SISM national

PARCOURS D'ORIENTATION

ALLONNES

Pour petits et grands

EPSM de la Sarthe

Sam. 5 oct. 2024

dès 14h30



Parrainé par

Mohamed SERBOUTI

Champion de France
du 10 000 mètres

14h30

15h30
DÉPART

Parcours d'orientation

- Village santé
- Multiples animations :
Nombreux shows (break dance...),
défis sports, ateliers créatifs,
maquillage, jeux enfants et adultes...
- Foodtrucks

18h00
CONCERT
Run Ronie Run

19h00

GRATUIT

sur inscription



Scannez-moi vite
pour vous inscrire !

ou : <https://bit.ly/parcours051024>

Parcours de
5km

En individuel
ou en équipe



Site public gratuit sur la vie publique

Association de l'EPSM Sarthe
pour la santé mentale

EPSM Sarthe
Ecole Polytechnique de la Sarthe
Établissement public de droit local

unafam

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET D'AMIS DE PERSONNES
HANDICAPÉES ET DES HANDICAPÉES PRÉFÉRÉS

Samedi

05 octobre
de 14h30 à 19h

ALLONNES
EPSM DE LA SARTHE
20 av. du 19 mars 1962

Évènement inaugural

L'EPSM de la Sarthe nous accueille pour une expérience unique en son genre !

Dans un parc de 35 hectares, combinant espaces forestiers et urbains, nous sommes invités à nous lancer sur un **parcours d'orientation** (en courant ou en marchant), mais aussi à découvrir et expérimenter des **activités ludiques et sportives** grâce aux nombreuses **animations** proposées tout au long de l'après-midi.

Situées au coeur d'un **village santé**, ces **animations** (break dance, défis sports, ateliers créatifs...) promettent une après-midi de détente et de plaisir idéale pour les familles, combinant exercice physique, divertissement et convivialité.

18h

Cette journée, haute en couleur, se terminera en musique, avec **Run Ronie Run**, un groupe de rock sarthois très 'aérien' !

Gratuit. Parcours sur inscription, en individuel, ou en équipe de 2 à 4 personnes. Enregistrement course à partir de 14h45.

- Entrée libre
- Parcours sur inscription en scannant le QR code ou <https://bit.ly/parcours051024>
- Enfants mineurs accompagnés d'un majeur
- Accès PMR possible avec accompagnant

Informations complémentaires
ou difficultés à s'inscrire ?

→ communication@epsm-sarthe.fr



5 km env.
(en courant
ou marchant)

Venez comme vous êtes, mais prenez vos baskets !



Programme des animations

5

oct.

EVÈNEMENT INAUGURAL :

- » p. 4 et 5 - Allonnes : Parcours d'orientation, village santé animé, concert

8

oct.

- » p. 8 - Allonnes : Exposition (du 8 au 16 octobre) 'Bien dans mes baskets, bien dans ma tête !'
- » p. 9 - La Chapelle Gaugain : Animation 'A ton sport adapté, à ta santé ! Viens bouger !'
- » p. 10 - Le Mans : Porte ouverte du GEM Téjira, un lieu d'accueil et d'écoute
- » p. 11 - Coulaines : Animation 'Rosalie chausse ses baskets'
- » p. 12 - Le Mans : Atelier bien-être 'J'peux pas, j'ai méditation' *
- » p. 13 - Le Mans : Escape Game 'Remue méninges' *
- » p. 14 - St Pierre du Lorouër : Animation 'La Funny Course : Tous supporters !'
- » p. 15 - Sablé/Sarthe : Animation 'Sportez-vous bien !'

9

oct.

- » p. 16 - Allonnes : Atelier bien-être 'Initiation Qi-Gong'
- » p. 17 - Le Mans : Reportage et table ronde 'Sport et santé mentale : les pros nous disent tout !'

* Animation réservée à un certain public

du 5 au 20 octobre 2024

10
oct.

- ▶▶ p. 18 - La Chapelle St Aubin : Animation 'Balade conviviale'
- ▶▶ p. 19 - Le Mans : Ciné-débat 'La machine à écrire et autres sources de tracas'

11
oct.

- ▶▶ p. 20 - La Flèche : Animation 'Marche et rencontres'

13
oct.

- ▶▶ p. 21 - Fillé/Sarthe : Stand d'informations sur la 'Spay'ciale'

15
oct.

- ▶▶ p. 22 - Le Mans : Atelier bien-être 'Initiation Qi Gong'
- ▶▶ p. 23 - Allonnes : Lectures musicales 'Sportissimots !'
- ▶▶ p. 24 - La Suze/Sarthe : Ciné-débat 'La forêt de mon père'

16
oct.

- ▶▶ p. 26 à 29 - Allonnes > Sablé sur Sarthe : Randonnée à vélo 'La Cycli'SISM'
- ▶▶ p. 28 - St Jean du Bois : Animation 'Pique-Nique et rallye pédestre'
- ▶▶ p. 29 - Sablé-sur-Sarthe : Animation 'Bien-être et santé mentale, village associatif et festif'

19
oct.

- ▶▶ p. 30 - Le Mans : Porte ouverte du GEM Loisirs, un lieu d'accueil et d'écoute

8 > 16

octobre

Exposition

ALLONNES

MÉDIATHÈQUE LOUISE MICHEL, av. Charles de Gaulle

Bien dans mes baskets, bien dans ma tête !

● Ateliers créatifs collectifs

Des ateliers créatifs sont proposés à Allonnes **du 20 septembre au 15 octobre**. Ces ateliers, ouverts à tous (adultes), nous offriront l'opportunité de partager nos motivations, obstacles et astuces pour rester actifs au quotidien, et préserver notre santé mentale. Pendant ces ateliers, nous utiliserons **l'écriture, le découpage et les images** pour créer des panneaux exprimant nos points de vue.

>> Pour participer aux ateliers, connaître les dates et s'inscrire :

CCAS - L'Escal / Mme Taous BOUKHALFA

☎ 02.43.80.49.33

✉ taous.boukhalfa@ville-allonnes.fr



● Du 8 au 16 octobre : Exposition*

Toutes ces créations seront exposées à la médiathèque Louise Michel durant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

* Accessible aux horaires d'ouverture de la médiathèque.

Proposé par le CCAS d'Allonnes

Semaines d'information sur la santé mentale en Sarthe - 8

Mardi

08 octobre
10h à 16h

Animation

LA CHAPELLE GAUGAIN

FONDATION ANAIS, 3 bis rue du Tusson

A ton sport adapté, à ta santé ! *Viens bouger !*

*Des fourmis dans les jambes ? Le moral dans les chaussettes ?
Venons trainer nos savates à la Chapelle Gaugain !*

● **10h - 12h : Marche active «Animée»**

Parcours au choix de 2 à 3 km, ou de 5 à 7 km, animée par l'association ABOI (Anille Braye Omnisports Intercommunal).

Collation en fin de parcours.

● **14h - 16h : Atelier «Gesticuler»**

Apprenons à jouer et à bouger grâce aux gestes du quotidien, avec Enzo, éducateur sportif ABOI, diplômé en Activités Physiques Adaptées.



Grâce à un **simulateur de vieillissement**, nous pourrions comprendre les transformations physiques du corps vieillissant, et les expérimenter pour en saisir toute leur complexité.

Proposé par la Fondation Anais et le Contrat Local de Santé
des Vallées de la Braye et de l'Anille

Mardi

08 octobre
10h30 à 17h

Porte ouverte

LE MANS

GEM TÉJIRA, 176 rue Nationale

Le GEM Tégira, un lieu d'accueil et d'écoute

Créé en 2005, parrainé par l'UNAFAM, et avec le soutien de l'ADGESTI, le GEM Tégira compte aujourd'hui plus de 80 adhérents. Située au cœur de la ville, près des commerces et accessible en bus et en tramway, cette association propose un espace convivial. L'objectif est d'aider les adhérents à rompre leur isolement, à maintenir ou recréer du lien social, à leur redonner confiance en eux en participant à des activités, et au fonctionnement de l'association. Ils y viennent pour s'entraider et retrouver une place citoyenne en termes de droits, de devoirs et de respect mutuel.

- Les adhérents nous invitent à venir partager un temps convivial, les rencontrer et découvrir le fonctionnement de leur GEM.



Le saviez-vous ?

Au nombre de 650 en France, les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) sont des associations destinées à créer des liens, à lutter contre l'isolement et à favoriser l'autonomie des personnes en situation de fragilité psychique. Quatre GEM sont présents dans notre Département.

Proposé par le GEM Tégira

Mardi

08 octobre
14h à 17h

Animation

COULAINES

Place de la Mairie, Square Weyhe

Rosalie chausse ses baskets !

ROSALIE, la roulotte des Maisons pour Tous de Coulainnes, accompagnée des professionnels de l'ADGESTI*, s'installe le temps d'un après-midi place de la Mairie, pour échanger à Coulainnes avec le grand public sur les questions de santé mentale et se retrouver autour d'une animation sportive.



Le saviez-vous ?

Rosalie est un espace mobile de proximité. Il est à la fois un support d'écoute, de rencontres, de convivialité, d'informations, d'accompagnement et de soutien.

**ADGESTI Espérance Sarthe est une association médico-sociale qui a pour mission l'insertion sociale et professionnelle de personnes en situation de handicap psychique.*

Proposé par ADGESTI et les Maisons pour Tous

Mardi

08 octobre
11h > 15h

Atelier
Bien-être

LE MANS

Bibliothèque Universitaire, Bvd Paul Estournelle de Constant

J'peux pas, j'ai méditation !



*Réservé aux étudiants de Le Mans Université
et écoles conventionnées.*

Envie de découvrir la méditation de pleine conscience et ses bienfaits ?

Des professionnels en santé mentale, formés à la méditation, proposent aux étudiants de Le Mans Université de faire l'expérience de cette pratique lors d'ateliers découverte.

Un échange en fin de séance permettra aux participants de partager leurs impressions.



Le saviez-vous ?

La méditation est une pratique qui consiste à focaliser son attention sur le présent. Il en existe différents types. Peu coûteuses et faciles à mettre en oeuvre, les pratiques méditatives permettent de favoriser la concentration, réguler les émotions, réduire le stress et l'anxiété.

Proposé par l'EPSM de la Sarthe et le service de santé étudiante
Le Mans Université

Mardi

08 octobre
11h > 15h

Escape Game

LE MANS

Bibliothèque Universitaire, Bvd Paul Estournelle de Constant

Remue méninges

Les étudiants de Le Mans Université vont devoir mettre leurs neurones à l'épreuve pour un escape game palpitant, alliant réflexion et action !

Un jeu d'évasion, proposé par des professionnels en santé mentale du Centre de Réhabilitation Psychosociale, où il faudra résoudre des énigmes pour remporter le challenge.

Relèveront-ils le défi ?

Ce jeu permettra de découvrir et d'aborder, de façon ludique, les questions liées à la santé mentale.



*Réservé aux étudiants de
Le Mans Université
et écoles conventionnées.*



**Proposé par l'EPSM de la Sarthe et le service de santé étudiante
Le Mans Université**

Mardi

08 octobre
9h30 > 16h

Animation

SAINT PIERRE DU LOROUE

Salle communale, Lieu Dit Les Grenouillées

La Funny Course : Tous supporters !



40 compétiteurs, en situation de handicap mental, avec ou sans troubles du psychisme associés, nous invitent à **venir les encourager** lors de leur Funny Course.

La Funny Course, c'est un «parcours du combattant adapté» : tunnels de bottes de paille, passage de pneus, piscine à surprises, fils entremêlés... **Chacun donnera le meilleur de lui-même pour surmonter les obstacles !**

À l'arrivée, pas de gagnant, ni de perdant, mais la satisfaction pour chacun de s'être surpassé, d'avoir vécu des émotions intenses et partagé une aventure unique en équipe !

Hébergés dans six établissements différents, cette course est l'occasion pour ces résidents de se retrouver et faire de nouvelles rencontres.

Soyons nombreux à venir les soutenir et les encourager !

Proposé par l'Association Familiale d'Aide et d'Intégration (AFAI)
et ses partenaires locaux

Mardi

08 octobre
15h à 16h30

Animation

SABLÉ SUR SARTHE

Place de la Mairie, 5 Pl. Raphaël Elize

Sportez-vous bien !

Olivier, coach d'Activités Physiques Adaptées pour 'Bien dans mes basks' nous invite à participer à une **séance sportive et décontractée**, alliant mouvement et danse, le tout dans une ambiance musicale, et conviviale.

Cet événement sera également l'occasion de **rencontrer les acteurs médico-sociaux du pays sabolien**, d'échanger sur la maladie mentale et l'éducation thérapeutique avec des personnes en situation de handicap psychique, ainsi qu'avec des professionnels.



Le saviez-vous ?

Les activités physiques adaptées regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives, adaptées aux capacités des personnes (enfants ou adultes) atteintes de maladie chronique ou de handicap. L'objectif est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie de ces personnes, voire de les réinsérer dans des activités sociales.

Proposé par la Maison de l'Élan (association ACADEA)
et les partenaires locaux

Merc.

09 octobre
13h30 & 15h30

**Atelier
Bien-être**

ALLONNES

Complexe sportif G. Garnier, allée André Legendre

Initiation Qi-Gong

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. Cette pratique entraîne la concentration et renforce la maîtrise de son corps grâce à une gestuelle variée, au maintien de postures immobiles, d'étirements et de moments de visualisation. Son objectif est de parvenir à l'harmonie du corps, de l'esprit et du souffle. Le Qi Gong est accessible à tous, de tout âge, et de toute condition physique.

Découvrez cette pratique le temps d'une séance, avec un professionnel de santé, formé à cette discipline.

- 2 créneaux horaires au choix : 13h30 ou 15h30 (séance d'1 heure)
- Réservé aux adultes / Prévoir une tenue confortable



>> Sur inscription avant le 1^{er} octobre (places limitées)
en flashant ce QR Code
ou <https://bit.ly/qi-gong-SISM>

Pour tout renseignement, ou difficulté à s'inscrire :
communication@epsm-sarthe.fr



Proposé par l'EPSM de la Sarthe et la ville d'Allonnes

Merc.

09 octobre
20h30

*Ciné &
Table ronde*

LE MANS

Cinéma Les Cinéastes, 42 place des Comtes du Maine

Sport et santé mentale : les pros nous disent tout !

Des usagers de l'EPSM de la Sarthe, accompagnés de leurs soignants, sont allés rencontrer des sportifs sarthois de haut niveau afin de les questionner sur le sport et la santé mentale.

Ils nous proposent de découvrir ces témoignages, puis de poursuivre la soirée avec une table ronde, en compagnie de professionnels, d'usagers et de sportifs.

Soirée gratuite - Animée par la Cie La Limprost.



>> Sur inscription avant le 4 octobre
en flashant ce QR Code
ou <https://bit.ly/cineastes091024>



*Pour tout renseignement, ou difficulté à s'inscrire :
communication@epsm-sarthe.fr*

Proposé par l'EPSM de la Sarthe

Jeudi **10** octobre
14h30 à 16h30

**Marche
Urbaine**

LA CHAPELLE ST AUBIN
ADGESTI, 21 rue Albert Einstein



Balade conviviale

Se sentir mieux après une bonne marche, qu'elle soit rapide ou lente, est un sentiment largement partagé par celles et ceux qui en font l'expérience.

Retrouvons-nous pour une marche d'environ 5km* à travers les parcs et jardins proches de l'association ADGESTI.

- Un moment de convivialité viendra clôturer cet après-midi.



>> Sur inscription avant le 1er octobre :

✉ communication@adgesti.fr

☎ 02.43.24.22.48

* Possibilité de raccourcir le parcours en utilisant les transports en commun à tout moment.

Proposé par ADGESTI et un éducateur sportif de Le Mans Athlétisme

Jeudi **10** octobre
20h

Ciné-débat

LE MANS

Cinéma Les Cinéastes, 42 place des Comtes du Maine

« *La Machine à écrire et autres sources de tracas* »

Film documentaire réalisé par Nicolas Philibert.
Avril 2024 - Durée : 1h12mn



Entrée aux tarifs en vigueur



Dernier volet du triptyque initié avec *Sur l'Adamant*, le film poursuit sa plongée au sein du pôle psychiatrique Paris centre. Ici, le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile de quelques patients soudain démunis face à un problème domestique, un appareil en panne... (synopsis)

- Après le film, des professionnels, associations et usagers de la santé mentale seront présents pour aborder les différents aspects de la santé mentale, partager leurs expertises, et répondre aux questions.

Proposé par l'UNAFAM

Vend. **11** octobre
10h à 16h

Animation

LA FLÈCHE

Place Henri IV (centre ville)

La Flèche en mouvement : Marche et rencontres

- **10h - 16h : Rencontres et échanges (stands d'informations)**
Partons à la rencontre de différents acteurs et professionnels locaux de la santé mentale (groupe d'entraide mutuelle, UNAFAM, centres médico-psychologiques...) afin de les découvrir, d'échanger sur leurs missions et leurs actions.
- **14h - 16h : Marche urbaine (départ place Henri IV)**
Une marche urbaine nous donnera l'occasion d'explorer la ville de La Flèche, tout en valorisant l'activité physique comme pilier de la santé mentale.
Un moment de convivialité viendra clôturer l'après-midi.



Le saviez-vous ?

La marche régulière est bénéfique pour l'humeur et le sommeil, et contribue à diminuer le stress et l'anxiété. Elle aide également à renforcer la confiance et l'estime de soi. En réalisant des objectifs de marche et en observant les effets positifs sur le corps et l'esprit, on gagne en assurance et en fierté.



Proposé par l'EPSM de la Sarthe et la ville de La Flèche

Dim. **13** octobre
7h30 à 12h

Information

FILLÉ SUR SARTHE

Ile MoulinSart, rue du Canal

La Spay'ciale

Événement local annuel, la Spay'ciale nous invite à découvrir le patrimoine environnemental et architectural de la communauté de communes du Val de Sarthe à **travers une activité physique bénéfique pour la santé**. Choisissez entre vélo route (55 ou 95 km), VTT, gravel, marche ou running (8, 12 et 16 km).

- L'UNAFAM et la Communauté de communes du Val de Sarthe seront **présentes pour sensibiliser et informer** les participants sur les **questions de santé mentale**.



Informations et inscription (payante) auprès de l'association Cyclo Spay : <http://cyclospay.free.fr>



Le saviez-vous ?

L'UNAFAM, ou Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques, est une association reconnue d'utilité publique. Ses 1 800 bénévoles offrent partout en France un soutien, des informations, et milite pour les droits et l'inclusion sociale des personnes concernées.

Proposé par l'UNAFAM et la Communauté de communes
du Val de Sarthe

Mardi

15 octobre
10h30 > 11h30

**Atelier
Bien-être**

MAMERS

Salle de l'Horloge, place de la République

Initiation Qi-Gong

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise. Cette pratique entraîne la concentration et renforce la maîtrise de son corps grâce à une gestuelle variée, au maintien de postures immobiles, d'étirements et de moments de visualisation. Son objectif est de parvenir à l'harmonie du corps, de l'esprit et du souffle. Le Qi Gong est accessible à tous, de tout âge, et de toute condition physique.

Découvrez cette pratique le temps d'une séance, avec un professionnel de santé, formé à cette discipline.

- Durée de la séance : 1 heure
- Réservée aux adultes / Prévoir une tenue confortable



>> Sur inscription avant le 1^{er} octobre (places limitées)
en flashant ce QR Code
ou <https://bit.ly/qi-gong-SISM>

Pour tout renseignement, ou difficulté à s'inscrire :
communication@epsm-sarthe.fr



Proposé par l'EPSM de la Sarthe et la ville de Mamers

Mardi

15 octobre
10h00

*Lectures
musicales*

ALLONNES

EPSM de la Sarthe (cafétéria), 20 av. du 19 mars 1962



Sportissimots !

Les **bibliothécaires** de la médiathèque Louise Michel d'Allonnes, accompagnés du **comédien** Christian BROUARD (Perenne Cie) et des **musiciens** de l'école de musique d'Allonnes, Gwenaëlle LUCAS et Nathalie TOMCZYK, nous invitent à l'EPSM de la Sarthe (cafétéria) pour découvrir leurs **lectures à quatre voix** sur la **thématique du sport**.



Le saviez-vous ?

Même si cela implique peu d'activité physique, lire un livre, que ce soit un thriller ou une douce romance, permet de se détendre, et c'est bon pour notre santé mentale.

Selon des chercheurs de l'université britannique de Sussex (Canada), il faut environ six minutes au lecteur pour se sentir apaisé, une fois la lecture commencée.



Proposé par la médiathèque Louise Michel

Mardi **15** octobre
20h

Ciné-débat

LA SUZE SUR SARTHE

Salle Auditorium, L'Unisson, 27 rue du 11 novembre

« *La forêt de mon père* »



Film réalisé par Véro Cratzborn, avec Léonie Souchaud, Ludivine Sagnier et Alban Lenoir
Juillet 2020 - Durée : 1h31mn

Gina, 15 ans, grandit dans une famille aimante en lisière de forêt. Elle admire son père Jimmy, imprévisible et fantasque, dont elle est prête à pardonner tous les excès. Jusqu'au jour où la situation devient intenable : Jimmy bascule et le fragile équilibre familial est rompu. Dans l'incompréhension et la révolte, Gina s'allie avec un adolescent de son quartier pour sauver son père. (synopsis)

- **Cette projection, gratuite, sera suivie d'un débat** animé par des professionnels du Centre de Soins pour Adolescents et de l'Équipe Mobile de Prévention du Suicide de l'EPSM de la Sarthe, et des adhérents de l'UNAFAM.

Proposé par la Communauté de communes du Val de Sarthe

Une de ces personnes
est handicapée psychique

ET ALORS !



A travers sa campagne d'affichage 'Et Alors !', l'association 'Les couleurs de l'accompagnement' dénonce la stigmatisation des personnes en situation de handicap psychique.

Merc.

16 octobre
8h30-17h00

Animation

ALLONNES → SABLÉ SUR SARTHE

EPSM de la Sarthe, 20 av du 19 mars 1962

La Cycli'SISM

Promouvoir la santé mentale en vélo

Imaginez une randonnée à vélo où chaque coup de pédale compte ; c'est ce que propose la CycliSISM !

Notre périple nous mènera de la place centrale de l'EPSM de la Sarthe, à Allonnes, jusqu'à Sablé-sur-Sarthe, soit 65 km environ.

Placée sous le signe de la convivialité, chaque étape sera une occasion de partager un verre de l'amitié, de sensibiliser aux fragilités en santé mentale, et de montrer que tout est possible.



Proposé par les GEM Loisirs, Tégira, Le Bon Accueil et leurs partenaires



Les municipalités traversées, engagées par un contrat local de santé, nous ouvriront leurs portes avec chaleur et convivialité.

Saint Jean du Bois, commune du Val de Sarthe, nous accueillera pour la pause déjeuner lors d'un pique-nique, ouvert à tous, en compagnie des jeunes du service jeunesse de la Communauté de communes (informations page 28).

Notre peloton sera accueilli vers 17h à l'Espace Madeleine Marie de Sablé-sur-Sarthe, au coeur d'un village associatif animé tout l'après-midi (informations page 29).



*Frais de participation : 4€ (t-shirt et pique-nique inclus)
Port du casque obligatoire
Vélo non fourni*



>> Sur inscription avant le 7 octobre
Formulaire à retirer sur place auprès des
GEM Loisir et Tėjira (adresses page 10 et 30)



Proposé par les GEM Loisirs, Tėjira, Le Bon Accueil et leurs partenaires

Merc. **16** octobre
12h à 17h

Animation

SAINT JEAN DU BOIS

Maison de la Randonnée



Pique-nique & rallye pédestre

Rechargeons les batteries !

La CycliSISM organisée par les GEM du Mans et de Sablé sur Sarthe (voir pages 26) fera étape sur le territoire du Val de Sarthe, à Saint Jean du Bois.

- **12h : Pique-nique** (ouvert à tous)

À cette occasion, un pique-nique réunira les cyclistes, les jeunes accueillis par le service jeunesse de la Communauté de communes, et les personnes qui le souhaitent.

Préparez votre pique-nique et venez les rejoindre !

- **14h30 : Rallye pédestre** (départ à la Maison de la Randonnée)

Parcourez les sentiers de randonnée et résolvez des énigmes sur la santé mentale et la nutrition (ouvert à tous).

Une expérience ludique et enrichissante à ne pas manquer !

>> Sur inscription avant le 11 octobre :

✉ projetsante@cc-valdesarthe.fr

☎ 02.43.83.51.12



Proposé par la Communauté de Communes du Val de Sarthe
et les associations locales

Merc. **16** octobre
13h à 18h

Animation

SABLÉ SUR SARTHE

Salle Madeleine Marie, 25 rue Saint-Denis



CycliSISM

Bien-être et santé mentale ***Village associatif et festif***

En attendant l'arrivée du peloton de la CycliSISM, prévue vers 17h00, plusieurs associations saboliennes présenteront leurs activités (stands) salle Madeleine Marie.

Des **animations variées**, telles que la zumba, la danse, la marche nordique... seront également **proposées tout au long de l'après-midi** pour se divertir et se maintenir en forme. De quoi tous s'amuser et passer une belle après-midi !

Une arrivée tonitruante sera ensuite réservée au peloton de la Cycli'SISM. Chacun pourra encourager les derniers mètres des cyclistes dans une ambiance digne du tour de France !

Et pour clôturer cette journée, un verre de l'amitié sera offert.

Proposé par le GEM Le Bon Accueil Sud Sarthe
et les acteurs locaux

Samedi

19 octobre
10h à 17h

Porte ouverte

LE MANS

GEM's Loisir, 31 rue de Torcé



Le GEM's Loisir, un lieu d'accueil et d'écoute

Les adhérents de ce Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM), situé dans le quartier du Miroir (facilement accessible avec les transports en commun et parking à proximité) nous accueillent pour découvrir leur association.

Un GEM est un lieu où il est possible d'être soi, avec son histoire et ses fragilités, et de reprendre confiance en soi à son rythme. Les adhérents y viennent sans contrainte, ni obligation, toujours avec envie. Les temps conviviaux, avec des activités, autour d'un café ou d'une discussion, facilitent la création de liens. Les moments partagés permettent de rompre l'isolement et d'adoucir le quotidien de chacun.

A ne pas confondre avec un lieu de prise en charge, ou de soins. Ici, les adhérents sont aux commandes et consom'acteurs, avec l'entraide comme moteur.

Un GEM a un fonctionnement atypique, qui gagne à être connu. Nous pourrons le découvrir en répondant à l'invitation des adhérents de ce GEM's Loisir !

● **Pause gourmande**

La visite se terminera par une dégustation de crêpes maison.

Venons nombreux !

Proposé par le GEM's Loisir



Les SISM proposent des évènements grand public, accessibles à tous, mais aussi des
MOMENTS PRIVILÉGIÉS !

Pendant ces deux semaines, **d'autres initiatives seront mises en place par des acteurs locaux, pour leurs équipes ou les personnes qu'ils accompagnent.**

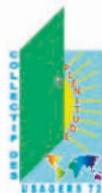
Ces moments seront l'occasion de participer à des activités visant à renforcer la cohésion d'équipe, à promouvoir le bien-être et la santé mentale, tout en s'amusant :

- olympiades sportives, intergénérationnelles
- rallye ludique et éducatif pour sensibiliser des élèves du primaire et des collégiens aux questions de santé mentale
- défis sportifs interprofessionnels
- séances d'initiation à des activités sportives et de relaxation
- ...

*Bonnes SISM
à tous !*

Programme disponible sur le site www.epsm-sarthe.fr et sur les sites partenaires

Avec la participation



Agir pour Notre Société



VILLE DE LA FLÈCHE



LE BON ACCUEIL SUD-SARTHE



et le soutien



Contacts et renseignements :

EPSM de la Sarthe : communication@epsm-sarthe.fr

UNAFAM : 72@unafam.org