

33^e
ÉDITION

Semaines d'information
SUR
la santé mentale



POUR MA SANTÉ MENTALE,

AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

À Échirolles, du 10 au 21 octobre 2022
Expositions, ateliers, balades...



Renzo Sulli,
maire d'Échirolles,
président du CCAS,
et vice-président de Grenoble-Alpes Métropole,

le conseil municipal
et le conseil d'administration du CCAS

ont le plaisir de vous convier à

La Semaine d'information sur la santé mentale

dont le lancement aura lieu
le lundi 10 octobre 2022, à 13h30
à l'hôtel de ville d'Échirolles

La Semaine d'information sur la santé mentale a lieu chaque année en octobre. **Son objectif est de sensibiliser et d'informer** sur la santé mentale, et de la reconnaître comme une préoccupation qui nous concerne toutes et tous, du bien-être jusqu'à la maladie psychique. Il s'agit aussi de **rassembler** les habitant-es et les professionnel-les sur ce sujet.

Le thème de l'édition 2022 est ***Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement !***

La crise sanitaire et les confinements ont révélé à quel point notre environnement est l'un des déterminants majeurs de notre bien-être, depuis le logement en passant par l'aménagement de la ville, jusqu'à la planète.

Dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale d'Échirolles - Pont-de-Claix (CLSM), nous avons choisi de mettre en lumière l'importance d'avoir des lieux qui nous ressource au quotidien : comment l'aménagement de la ville contribue à mon bien-être ? Où se trouve la nature dans mon environnement, et qu'est-ce que cela me procure ?

Le CLSM Échirolles - Pont-de-Claix est co-présidé par Renzo Sulli, président du CCAS d'Échirolles, Christophe Ferrari, président du CCAS de Pont-de-Claix, et le Docteur Faouzi Ghanem, chef du Pôle Drac Trièves Vercors du Centre Hospitalier Alpes Isère.

Plus d'information : c.begou@ville-echirolles.fr

Coordnatrice du CLSM d'Échirolles et Pont-de-Claix - tél. 07 79 35 06 57

LE PROGRAMME DE LA SEMAINE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

> POUR LES PARENTS ET LEURS ENFANTS

Café Papote

Pour les parents accompagnés ou non de leurs enfants de 0 à 6 ans

- Jeudi 13 octobre, de 9h30 à 11h,
Comment apprendre à se détendre ?
co-animé par une conseillère conjugale et familiale du Planning familial
- Lundi 17 octobre, de 9h30 à 11h,
Les bienfaits des activités en plein air
À l'Espace Enfants Parents, 14/15, place des Jacobins – sur inscription : 04 76 09 87 48

Sortie parents-enfants au cinéma

La chouette, entre veille et sommeil,

les bienfaits de la nature sur le sommeil et la santé

- Mercredi 19 octobre, à Mon Ciné, Saint-Martin-d'Hères. Pour les parents avec leurs enfants de 2 à 6 ans.
Rendez vous à 9h à l'Espace Enfants Parents, 14/15, place des Jacobins – sur inscription : 04 76 09 87 48

Balade sensorielle et goûter parents- enfants au parc Maurice-Thorez

- Lundi 24 octobre, de 15h à 17h - pour les parents et leurs enfants de tous les âges
Rendez-vous à l'Espace Enfants Parents, 14/15, place des Jacobins – sur inscription : 04 76 09 87 48

Balade sensorielle à la Frange Verte

- Jeudi 27 octobre, de 9h 30 à 11h30, pour les parents et leurs enfants de tous les âges
Rendez-vous sur place - sur inscription : 04 76 09 87 48

LES EXPOSITIONS

Un endroit où je me sens bien

Des témoignages d'habitantes d'Échirolles, accompagnés de photographies qui montrent l'importance des espaces verts pour le bien-être, au quotidien, dans la ville.

Présenté par le Conseil local de santé mentale – CCAS d'Échirolles.

Au fil des saisons

Créations s'appuyant sur l'environnement, les saisons et la nature comme médiation, par des patientes du Centre médico-psychologique Les Oréades, Centre Hospitalier Alpes Isère.

Exposition également présentée au CCAS de Pont-de-Claix, du 17 au 21 octobre.

Expositions présentées dans l'atrium de l'hôtel de ville d'Échirolles 1, place des Cinq-Fontaines, ouvert au public de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

> POUR LES JEUNES

Comment et où se sentir bien ?

Un temps de partage autour d'un repas

- Jeudi 27 octobre, de 11h à 15h
Rendez-vous à l'Espace Picasso, 2 rue Pablo-Picasso - sur inscription : 04 76 09 74 73

> POUR LES ADULTES

Ateliers *Ces lieux, ces moments qui nous font tant de bien...*

Découverte d'une méthode québécoise de développement de la personne basée sur l'expression des ressentis (PRODAS - PROgramme de Développement Affectif et Social).

- Mardi 18 octobre, de 14h à 15h30, au CPEF d'Échirolles, 14, avenue des États-Généraux.
- Jeudi 20 octobre, de 14h à 15h30, à la Maison des associations, place de la Libération.

Sur inscription : cpef.echirolles.eybens@leplanningfamilial38.org ou 04 76 59 37 69

Atelier *Bien dans ma vie quotidienne, bien dans mon environnement, c'est possible*

- Jeudi 20 octobre, à 14h à 16h30, salle Nelson-Mandela, à La Rampe, 15, avenue du 8-mai-1945)

Pour impulser des changements favorables à un mieux-être pour soi et son entourage, avec des outils simples et réutilisables. Avec l'association Vers l'essentiel.

Proposé par la Maison des habitant-es Les Écureuils - sur inscription : 04 76 09 03 27

Atelier *Relaxation avec visualisation*

- Vendredi 21 octobre, de 14h à 16h30, à la Maison des habitant-es Les Écureuils, 2, rue Normandie-Niemen.

Sur inscription au 04 76 09 03 27

> POUR LES RETRAITÉ-ES

Les bienfaits d'une promenade dans les parcs d'Échirolles

- Mercredi 12 octobre : Parc Maurice-Thorez - rendez-vous à 14h30 à la Résidence autonomie Maurice-Thorez
- Vendredi 14 octobre : Frange Verte - rendez-vous à 14h30 aux tennis, à côté de la Halle Giroud
- Mercredi 19 octobre : Parc Maurice-Thorez - rendez-vous à 14h30 à la Résidence autonomie Maurice-Thorez
- Vendredi 21 octobre : Frange Verte - rendez-vous à 14h30 aux tennis, à côté de la Halle Giroud

Proposé par le service animation du Pôle gérontologique du CCAS d'Échirolles.

Sur inscription au 04 76 23 64 04 (4 jours ouvrés avant).

En cas de pluie, visite des expositions de la Semaine d'information sur la santé mentale à l'hôtel de ville, mêmes horaires.

> POUR LES PROFESSIONNEL-LES DU CHAMP MÉDICO-SOCIAL

Ateliers *Ces lieux, ces moments qui nous font tant de bien...*

Découverte d'une méthode québécoise de développement de la personne basée sur l'expression des ressentis (PRODAS - PROgramme de Développement Affectif et Social).

- Mardi 11 octobre, de 16h à 17h30,
- Jeudi 13 octobre, de 14h à 15h30, au CPEF d'Échirolles, 14, avenue des États-Généraux.

Sur inscription : cpef.echirolles.eybens@leplanningfamilial38.org ou 04 76 59 37 69

Toutes les animations sont gratuites