

36<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
en Sud Touraine

SiSM

GRATUIT • OUVERT À TOUS

Pour notre  
santé mentale,  
réparons  
le lien social

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

du 6 au 19 octobre 2025



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)





**La 36<sup>e</sup> édition des Semaines d'information sur la santé mentale aura lieu du 06 au 19 octobre 2025.**

**Cette édition des SISM est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. Elle met à l'honneur la thématique suivante : « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ». La santé mentale est définie par l'OMS\* comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et de travailler de façon productive »**

A tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupes.

Les politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi. Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise, et pour notre santé mentale, il est important de les réparer !

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

## *les objectifs des sism*

- 1. PROMOUVOIR**  
une vision globale de la santé mentale
- 2. INFORMER**  
sur la santé mentale,
- 3. DÉSTIGMATISER**  
les troubles psychiques
- 4. FAVORISER**  
le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales
- 5. FÉDÉRER**  
les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale,
- 6. FAIRE CONNAÎTRE**  
les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

C'est pour informer, lutter contre ces constats et favoriser un meilleur état de santé de nos habitants sur le territoire Loches sud Touraine, que la CCLST en partenariat avec l'ensemble des acteurs de la prévention et promotion de la santé, vous propose ce très riche programme des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui se tiendra du 6 au 19 octobre 2025, sur l'ensemble du territoire, sur le thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ».

\* (OMS Organisation Mondiale de la Santé)

# Sommaire

- P 4. **Carte des actions**
- P 5. **Après-midi Tarot Belote**
- P 5. **Café Santé Parents**
- P 5. **“Les Mardis, c’est spaghetti !”**
- P 7. **L’Art et le lien**
- P 7. **Santé vous bien**
- P 8. **La Baraque à Frat**
- P 8. **Fitness, Zumba, Stretching et renforcement musculaire**
- P 9. **Balade contée**
- P 9. **Concert interactif et danse**
- P 10. **Flash mob**
- P 10. **Expo Photos “Dis maman”**
- P 11. **Atelier théâtre intergénérationnel**
- P 11. **Matinée motricité libre**
- P 11. **Soirée de sensibilisation avec le CPIE Centre Permanent d’Initiatives pour l’Environnement**
- P 12. **Santé vous bien au volant**
- P 12. **Portes ouvertes MDA Loches**
- P 13. **Bouge ton corps librement**
- P 13. **L’isolement, le cercle vicieux de l’addiction**
- P 14. **La route et les séniors**
- P 14. **Escape Game : Grain de folie**
- P 14. **Médiation animale**
- P 15. **« Le jeu de société pour booster votre santé »**
- P 15. **« Bien dans son corps pour être bien avec les autres »**
- P 16. **Après-midi jeux et jouets**
- P 16. **« Prendre soin de soi pour prendre soin des autres »**
- P 16. **Parcours coopératif**
- P 17. **Conférence Mémoire « Rester en bonne santé, toute une aventure ! Tout savoir sur la mémoire »**
- P 17. **Ma retraite, j’en profite**
- P 18. **Exposition d’œuvres et reportage photos “L’Art en mouvement”**
- P 18. **Formation PSSM**
- P 19. **Coordonnés des professionnels**

# les événements sur le territoire de Loches Sud Touraine



LES  
MARDIS  
APRÈS  
-MIDI

## Après-midi Tarot Belote

4 place du Maréchal Leclerc  
à partir de 14h30

📍 BEAULIEU-LÈS-LOCHES

1

**Organisateur : Le Bel îlot • GRATUIT**

Un après-midi de jeux ouvert à tous autour d'un café pour un moment de partage.

Pour plus d'informations : 06 08 34 36 53  
hello@lebelilot.fr



4 ET 18  
SEPT  
2 ET 16  
OCT

## Café Santé Parents

Place de l'hôtel de Ville  
Preully sur Claise de 9h à 12h

📍 PREULLY SUR CLAISE

2

**Organisateur : LAP'S et service Santé • GRATUIT**

Venez discuter, partager votre expérience, vos questionnements, sur tous les sujets qui jalonnent la vie, le développement de l'enfant et votre quotidien de parent.



MARDIS  
23 SEPT  
7 OCT  
18 NOV

## "Les Mardis, c'est spaghetti !"

Emissions en direct - à voir  
et à revoir en replay - 20h30

📍 EN DIRECT EN VISIO

3

**Organisateur : CAF Touraine • GRATUIT**

**Les mardis, une fois par mois on met les pieds dans le plat !**

**Mardis de la parentalité" à retrouver en direct, sur YouTube  
Parents Touraine mardis de la parentalité :**

- Le mardi 23 septembre à 20h30 : C'est quoi les violences éducatives ordinaires ?
- Le mardi 7 octobre à 20h30 : Prévenir le suicide
- Le mardi 18 novembre à 20h30 : Motricité, apprentissages, confiance en soi... ce qui se joue pour les 0-3 ans

**Objectif de ces émissions :** éclairer des sujets qui concernent la parentalité avec des professionnels locaux.

**Les Mardis de la parentalité sont accessibles en replay :**

Mardis de la Parentalité Parents Touraine - YouTube





DU 1<sup>ER</sup>  
AU 31  
OCTOBRE

## L'Art et le lien

Pole social 24 bis avenue du Général de  
Gaulle - de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

LOCHES

4

**Organisateur : CIAS - ADAPEI**  
**Ville Beaulieu Art thérapie • GRATUIT**

Le CIAS, L'ADAPEI et Adeline Fusillier, art-thérapeute, ont le plaisir de vous inviter à découvrir une exposition singulière, mettant en lumière les œuvres réalisées par les résidents au cours d'ateliers d'art-thérapie. Fruit d'un travail d'expression personnelle et collective, chaque création raconte une histoire, une émotion, un regard sur le monde. Ces œuvres, réalisées dans un cadre thérapeutique, illustrent les effets de l'art-thérapie sur le développement de l'expression émotionnelle, la consolidation de l'image de soi et la stimulation des fonctions cognitives et relationnelles.

“L'Art et le lien” est une invitation à poser un autre regard sur le handicap, à rencontrer l'autre à travers la couleur, la matière et le geste. Venez partager un moment d'émotion, de beauté et de réflexion.



**A** Adeline Fusillier

**CIAS**  
Centre Intercommunal  
d'Action Sociale  
Loches Sud Touraine

2 OCT.  
6 NOV.  
DU 1<sup>ER</sup> OCT.  
AU 28 JAN.

## Santé vous bien

1/ “Les balcons de l'Indrois”  
3/ salle des fetes du Liège, 4 place de la Mairie

MONTRÉSOR

LE LIÈGE

5

**Organisateur : Comité d'animation de Montrésor**  
**et une sophrologue • GRATUIT**

Dans le cadre de la lutte contre l'isolement, du renforcement des liens sociaux, du bien vieillir et de la prévention des chutes, la Mutualité Française, Centre Val de Loire MFCVL organise “Santé vous bien” : élaborez vous même votre propre parcours d'ateliers santé de proximité

1/ Balade santé à Montrésor : le 2 octobre 2025 de 10h à 12h

2/ Atelier sophrologie-sommeil au Liège : le 6 novembre de 10h à 12h encadré par Mme Odette Viaud

3/ Atelier gym prévention au Liège du 1 octobre 2025 au 28 janvier 2026 les mercredis matin de 10h à 11h encadré par l'EPGV Celine Grandjean 02 47 70 59 81 pour toute inscription et information complémentaire



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
CENTRE - VAL DE LOIRE

## La Baraque à Frat

LUNDI  
6 OCT.

Salle des activités, au 6 rue du stade  
14h30 - 17h

LOCHÉ-SUR-INDROIS

6

**Organisateur : Les petits frères des pauvres • GRATUIT**

Après-midi jeux et activités

La Baraque à Frat est un dispositif des Petits Frères des Pauvres, avec le soutien de Malakoff Humanis, pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, créer du lien et échanger. C'est un moment chaleureux, ouvert à tous, pour partager un café, discuter, jouer, rire... Si vous avez envie de découvrir la Baraque à Frat ou simplement de passer dire bonjour, n'hésitez pas !

Le transport peut être effectué gratuitement par nos soins

Destinée aux personnes âgées, cet événement est ouvert à tous dans l'idée de favoriser les liens intergénérationnels

*Sans inscription - pour toute info, vous pouvez appeler ou envoyer un message via WhatsApp au 07 71 91 58 31, ou nous envoyer un message depuis notre page Facebook Baf Sud Touraine*



## Fitness, Zumba, Stretching et renforcement musculaire

MARDIS  
7 ET 14 OCT.  
JEUDIS  
9 ET 16 OCT.

salle des fêtes  
Place du 8 mai 1945

LE GRAND-PRESSIGNY

7

**Organisateur : Mouv'Pressigny • GRATUIT**

Le mardi : de 17h à 18h fitness enfants

Le cours de Zumba pour enfants de 7 à 11 ans propose des chorégraphies ludiques et énergiques sur des musiques rythmées. Il favorise la coordination, la forme physique et le plaisir de bouger en groupe.

• de 7 à 11 ans, de 18h à 19h Zumba ados et adultes :

Le cours de Zumba est une séance de fitness dynamique mêlant danse et cardio sur des musiques latines entraînantes. Il vise à brûler des calories tout en s'amusant grâce à des chorégraphies accessibles à tous.

• de 19h à 19h45 stretching pour adultes



Le cours de stretching propose des étirements doux pour améliorer la souplesse, détendre les muscles et favoriser le bien-être général.

Tous les cours du mardi sont donnés par Johanna

### - **le jeudi de 19h à 20h Renforcement musculaire :**

Le cours de renforcement musculaire, accessible à tous et animé par Marie, tonifie le corps à travers des exercices variés et adaptés.

*Pour informations et inscriptions : 06 33 24 42 05*

## Balade contée

**MARDI 7  
OCTOBRE**

Rendez-vous au "Kiosque de l'étang du pas aux ânes" de 10h à 11h

📍 **SENNEVIÈRES**

8

### **Organisateur : Relais Petite Enfance Montrésor • GRATUIT**

Venez écouter, mais également raconter, des histoires au cœur de la forêt.

Ouvert aux familles, sur réservation

*Pour plus d'informations et inscription :*

*06.49.62.04.82*

*petite-enfance.genille@lochessudtouraine.com*



**MERC. 8  
OCTOBRE**

## Concert interactif et danse

13 bis rue de la gaieté - 2 créneaux :  
9h30/10h20 et 10h30/11h20

📍 **LOCHES**

9

### **Organisateur : Relais Petite Enfance Loches • GRATUIT**

À partir de manipulations d'instruments, d'objets sonores et d'explorations corporelles, à travers les danses, les chants et les musiques issus de diverses cultures, adultes et enfants auront l'opportunité de partager un moment de rencontre pour vivre le plaisir du son et du mouvement !

avec Maëva Fremont de l'association le pied à l'oreille

*Sur inscription 02 47 59 95 22*



## Flash mob

MERC. 8  
OCTOBRE

Place de l'église St Antoine  
11h à 12h30

LOCHES

10

**Organisateur : CMP et UNAFAM • GRATUIT**

Venez partager avec le service de psychiatrie du CH Loches, l'association La Passerelle et l'UNAFAM, un moment de danse, chorégraphié par Philippe PENIN, membre de l'UNAFAM. Flash mob toutes les 30 min  
Stands d'information présents sur place



*Sans inscription*

*Répétition si vous le souhaitez, le 26 septembre à 14h*

*Salle polyvalente du CMP, 1<sup>er</sup> étage du Bâtiment Pasquier Bouray  
au Centre hospitalier Loches - Nous transmettrons la vidéo en amont*



CENTRE HOSPITALIER  
PAUL MARTINAI  
LOCHES



60 ans de combat  
Une centaine de lieux et mille de personnes  
solidaires et bénévoles psychologues



GHT  
GROUPEMENT  
HOSPITALIER DE  
TERRITOIRE  
TOURAIN - VAL-DE-LOIRE

## Expo Photos "Dis maman"

DU 9  
AU 15  
OCTOBRE

Chapelle du CH Loches Paul Martinais - 1 Rue  
du Dr Paul Martinais - de 10h à 12h et de 14h à 17h

LOCHES

11

**Organisateur : CMP et UNAFAM • GRATUIT**

« Dis maman, pourquoi tu m'as mis au monde? »

Noah 13 février 2024

Ce travail retrace le parcours d'une mère face à la maladie de son fils. Noah 19 ans, déclenche brutalement sa première crise psychotique en 2021. Seules les émotions guident sa démarche.

Vernissage de l'exposition le 8 octobre à 16h. Tout public, entrée libre.

Ouvert du lundi au vendredi, fermé les samedi et dimanche.



MERC.  
8 ET 15  
OCTOBRE

## Atelier théâtre intergénérationnel

Salle pour tous - 1 Place Ferdinand  
Raoult Duval - de 18h à 19h30

GENILLÉ

12

**Organisateur : Sport sante Genillé • GRATUIT**

Échauffement physique, vocal, jeux, expression scénique, improvisations : le théâtre présente de nombreux bienfaits. Outre l'aspect ludique où l'on peut s'amuser, se libérer, imaginer, créer, jouer, on retrouve de grands bénéfices pour le bien-être mental et physique. Le théâtre nous apprend à être qui nous sommes par la présence de notre corps, par notre posture, par nos mouvements... Le théâtre fait gagner en confiance, en affirmation et en expression de soi. À partir de 12 ans, tous niveaux, sans inscription.



JEUDI 9  
OCTOBRE

## Matinée motricité libre

salle des Tuileries  
9h30-10h30 et 10h45-11h45

CHAMBOURG-SUR-INDRE

13

**Organisateur : Relais Petite Enfance Montrésor • GRATUIT**

Venez profiter d'un parcours moteur adapté aux tout petits. Ouvert aux familles, sur réservation.

Pour plus d'informations et inscription :  
06.49.62.04.82

[petite-enfance.genille@lochessudtouraine.com](mailto:petite-enfance.genille@lochessudtouraine.com)



## Soirée de sensibilisation avec le CPIE Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

JEUDI 9  
OCTOBRE

Relais petite enfance de Genillé  
Rue Imbert - 18h30-20h

GENILLÉ

14

**Organisateur : Relais Petite Enfance Montrésor • GRATUIT**

Soirée avec une intervenante de la CPIE, Atelier de sensibilisation pour les professionnels de la petite enfance. 1<sup>ère</sup> partie, apporter un éclairage sur les polluants environnementaux du quotidien. 2<sup>ème</sup> partie, fabrication d'une ou deux préparations naturelles. Ouvert aux assistants maternels, et familles sur réservation. Pour plus d'informations et inscription : 06.49.62.04.82  
[petite-enfance.genille@lochessudtouraine.com](mailto:petite-enfance.genille@lochessudtouraine.com)



## Santé vous bien au volant

JEUDI 9  
OCTOBRE

Salle des fêtes - Place Mado Robin  
9h30 à 16h30

YZEURES SUR CREUSE

15

**Organisateur : France Services • GRATUIT**

Une journée dédiée à une révision du code de la route, des tests et des ateliers pour conserver son autonomie au volant plus longtemps et en sécurité



Sur inscription : 02 54 70 59 81  
celine.grandjean@murec.fr

## Portes ouvertes MDA Loches

MERC. 8 OCT  
MARDI 14 OCT

20 Bis, Avenue des bas Clos - Mercredi 8 oct 13h-18h30  
(public) - Mardi 14 oct pro (3 créneaux : 13h, 15h, 17h)

16

LOCHES

**Organisateur : CMP et UNAFAM • GRATUIT**

**Mercredi 8 octobre – Portes ouvertes pour le public (parents, adolescents)**

De 13h à 18h30, venez découvrir les locaux de la Maison des Adolescents (MDA) et échanger librement avec les professionnels pour mieux comprendre le fonctionnement de la structure.

Entrée libre, sans inscription.



**Durant l'après-midi, deux ateliers destinés aux jeunes et aux parents seront aussi proposés, sur inscription :**

• Sophrologie : animé par une sophrologue, pour découvrir des techniques de respiration, relaxation et gestion du stress.

• "Les autres et moi" : animé par une professionnelle de la MDA, pour explorer ses ressentis et ses relations avec les autres (compétences psycho-sociales).

Horaires des ateliers : 1<sup>er</sup> créneau : 14h à 15h - 2<sup>e</sup> créneau : 16h à 17h

Inscription aux ateliers : scannez le QR Code et remplissez le formulaire en ligne.



MAISON DES  
ADOLESCENTS  
D'INDRE-ET-LOIRE  
ANTENNE LOCHES SUD TOURAINNE



**Mardi 14 octobre – Portes ouvertes pour les professionnels**

À partir de 13h, venez visiter les locaux de la MDA de Loches et échanger avec l'équipe. Trois créneaux de visite sont proposés : 13h - 15h - 17h. Inscription obligatoire (15 personnes maximum par créneau). Pour vous inscrire, scannez le QR Code et complétez le formulaire en ligne.



JEUDI 9  
OCTOBRE

## Bouge ton corps librement

Salle des fêtes - Place de la mairie  
9h45 à 11h15

SAINT-SENOCH

17

**Organisateur : Relais Petite Enfance Loches • GRATUIT**

Dans un espace aménagé, l'enfant pourra expérimenter sa motricité à son rythme. Par sa posture soutenante l'adulte accompagne le tout-petit dans ses expérimentations.



Enfants de 0 à 3 ans - Sur inscription 02 47 59 95 22

VENDR. 10  
OCTOBRE

## L'isolement, le cercle vicieux de l'addiction

ANAS Le Courbat - l'espace  
Vinerie du SMR - 9h30 à 17h

LE LIÈGE

18

**Organisateur : Le Courbat • GRATUIT**

9h30-10h : Accueil

10h-11h30 : Echange et Discussion sur le sujet présenté

11h30-12h : Présentation rapide du Courbat, et réponses aux questions éventuelles.

12h-13h30 : Repas offert (indication nécessaire si allergies ou régimes particuliers)

13h30-14h : Présentation des deux ateliers possibles de l'après-midi et constitution des groupes.

14h-16h : Deux groupes sur deux ateliers différents : premier groupe en atelier création de cocktail sans alcool et l'autre en création jardin (arbre à souvenirs, art floral, déco de la table, dessin en nature...)

16h-17h : Réunion des deux groupes à l'espace kiosque du jardin. Temps convivial et de partage des groupes sur leur atelier respectif, balade dans le jardin pour observer les créations. Dégustation des cocktails.



*C'est une journée ouverte à tous et qui se veut gratuite.*

*En revanche, il est nécessaire de s'inscrire à l'adresse mail suivante, en précisant la formule végétarienne ou non pour le midi : [mblanquart@lecourbat.fr](mailto:mblanquart@lecourbat.fr)*

*Date limite d'inscription :*

*le 01.10.2025*

*Nombre max de participants : 12*



## La route et les séniors

LUNDI 13  
OCTOBRE

Salle des 3 abeilles - 30 rue des  
sabotiers - 8h30-17h30

REIGNAC SUR INDRE

19

**Organisateur : Automobile club de l'ouest**

Une journée organisée avec l'Automobile club de l'ouest pour permettre une meilleure connaissance du code de la route et de sa conduite à travers les âges :

Au programme : Un contrôle de la vue et de l'ouïe

Utilisation d'un simulateur (alcoolémie, réactiomètre)

Parcours avec moniteur d'auto école

Sur inscription : auprès de Mr Claude Prache 06 07 28 81 18

10 euros pour le repas



MARDI 14  
OCTOBRE

## Escape Game : Grain de folie

Service de Psychiatrie - bâtiment Pasquier Bouray CH Loches  
Paul Martinais - 1 Rue du Dr Paul Martinais - 9h30 à 12h30

LOCHES

20

**Organisateur : CH CMP • GRATUIT**

Venez nous rencontrer, découvrir nos missions et notre offre de soins à travers un parcours d'énigmes. Seul ou en équipe, explorez les locaux historiques pour cette dernière édition avant notre déménagement. Osez-vous pousser la porte du service de psychiatrie du CH de Loches ? Événement avec plusieurs créneaux d'environ 1h (ou plus!)

Inscription : [secretaires-psychiatrie@ch-loches.fr](mailto:secretaires-psychiatrie@ch-loches.fr)



MARDI 14  
OCTOBRE

## Médiation animale

La Morandière - 9h45-11h

GENILLÉ

21

**Organisateur : Relais Petite Enfance Montrésor • GRATUIT**

Prendre le temps d'observer la nature et les animaux au sein de la ferme de Jocelyne MIGNOT. Ouvert aux assistants maternels et aux familles sur réservation

Pour plus d'informations et inscription : 06.49.62.04.82  
[petite-enfance.genille@lochessudtouraine.com](mailto:petite-enfance.genille@lochessudtouraine.com)



## « Le jeu de société pour booster votre santé »

MARDI 14  
OCTOBRE

au Relais Petite Enfance de Ligueil  
69 rue Aristide Briand - 19h30 à 21h30

LIGUEIL

22

**Organisateur : Relais Petite Enfance Ligueil • GRATUIT**

Soirée jeux de société avec Morgan Hivert des Jeux Ambulants du Korrigan.

Passe-temps agréable et rassembleur qui, au-delà de la simple activité de loisir, apporte des bénéfices insoupçonnés sur notre santé et nos capacités cognitives. De prime abord, notre appétit pour les jeux de société cache un besoin, celui de se divertir mais également celui de se confronter aux autres. Il faut le reconnaître. L'être humain joue pour gagner. Il en ressort une stimulation qui agit sur notre bien-être. Des zones du cerveau, appelées zones de récompense ou de plaisir, sont alors en effervescence.



## « Bien dans son corps pour être bien avec les autres »

MERC. 15  
OCTOBRE

salle communale de Saint Bauld  
2 bis rue principale - 9h à 12h

TAUXIGNY SAINT BAULD

23

**Organisateur : Relais Petite Enfance Ligueil • GRATUIT**

Matinée motricité libre 0/3 ans en présence de Séverine Waerber, Psychomotricienne. Si vous vous interrogez sur le développement moteur de votre enfant, c'est le moment d'en profiter et de venir poser vos questions à la psychomotricienne qui saura vous répondre et vous rassurer.

La motricité libre, c'est laisser son enfant évoluer seul, sans intervention des adultes qui l'entourent, dans l'acquisition de ses grandes étapes motrices. La motricité libre permet à l'enfant de se développer correctement et à son rythme. Cela aidera votre enfant à bien maîtriser ses gestes, ses mouvements, son corps et son équilibre. Il aura aussi plus confiance en lui et en ses capacités.



Pour plus d'informations et inscription : 02 47 59 15 71  
[petite-enfance.ligueil@lochessudtouraine.com](mailto:petite-enfance.ligueil@lochessudtouraine.com)

## Après-midi jeux et jouets

MERC. 15  
OCTOBRE

Le Bel Ilot - Place Maréchal Leclerc  
15h30 à 17h30

📍 BEAULIEU LÈS LOCHES

24

**Organisateur : Relais Petite Enfance Loches • GRATUIT**

Dans ce lieu de vie multigénérationnel, enfants et adultes partageront ensemble des temps de jeu libre et varié, favorisant l'échange, la complicité et le plaisir d'être ensemble



Sur inscription : 02 47 59 95 22

## « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres »

MERC. 15  
OCTOBRE

la salle communale de Saint Bauld  
2 bis rue principale - 19h à 20h

📍 TAUXIGNY SAINT BAULD

25

**Organisateur : Relais Petite Enfance Ligueil • GRATUIT**

Soirée sophrologie avec Nathalie Faugeras  
Dans un contexte général assez anxiogène, il est plus que jamais important de prendre soin de soi, de se préserver pour mieux vivre le quotidien, de trouver un équilibre harmonieux et de faire attention à sa santé. Pour réellement prendre soin de soi, il faut s'intéresser à la fois à son esprit, à ses émotions et à son corps.



## Parcours coopératif

SAM. 18  
OCTOBRE

Médiathèque de Loches  
24 Av. des Bas Clos - 14h

📍 LOCHES

26

**Organisateur : GEM 37 • GRATUIT**

En petit groupe, apprenez à vous rencontrer en déconstruisant les idées reçues sur la santé mentale à travers des énigmes et des jeux. Départ à la médiathèque de Loches  
*Sans inscription*

vyv<sup>3</sup>

Centre-Val de Loire



# Conférence Mémoire « Rester en bonne santé, toute une aventure ! Tout savoir sur la mémoire »

JEUDI 6  
NOVEMBRE

Salle Rosine DOREAN - Rue du stade  
de 14h à 16h30 (accueil à partir de 13h30)

GENILLÉ

27

**Organisateur : ASEPT CVL • GRATUIT**

Le cerveau, véritable chef d'orchestre du corps humain abrite notre mémoire. Avec le temps, elle peut vaciller, d'où la nécessité quel que soit notre âge de la stimuler pour préserver son efficacité. Vous souhaitez connaître le fonctionnement de la mémoire ? Vous avez envie d'entraîner et cultiver votre mémoire ? Cette conférence gratuite sera animée par Monsieur PAVAN, neurologue. À l'issue de la conférence vous aurez la possibilité de vous inscrire aux ateliers mémoire PEPS Eurêka© proposés par l'ASEPT Centre-Val de Loire en partenariat avec l'association l'Air du Temps et la Communauté de Communes Loches Sud Touraine. *Sur Inscriptions : 02 47 31 61 92*



 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Centre-Val de Loire

## Ma retraite, j'en profite

MERC. 12  
NOVEM.

Salle des fêtes Place Mado Robin  
À partir de 14h

YZEURES SUR CREUSE

28

**Organisateur : ASEPT CVL • GRATUIT**

Parce que la vie se réinvente à tout moment ! Pensé par les caisses de retraite, un après-midi spectacle et forum sur le thème du bien vieillir. Au programme : 14h30 : Le spectacle en chansons "Une nouvelle saison" joué par la Compagnie Vol de Nuit. Sur fond d'enquête policière menée par deux inspecteurs genre "pieds nickelés", quatre jeunes retraités font vivre musicalement un lieu associatif où se croisent au rythme des saisons de multiples personnages. "Aux Potes Agés", on rit, on cause, on chante surtout et on explore les pistes d'une retraite heureuse. Durée : 1h25. Des espaces d'informations sur les ressources du territoire (loisirs, détente, culture, activités physiques, numérique, éducation à la santé, etc.) L'après-midi se clôturera par un pot de convivialité. *Sur inscription : 07 67 59 46 01*



Cette action est organisée par l'ASEPT Centre-Val de Loire en partenariat avec la CARSAT, la MSA, l'Action Sociale Agric-Arrco, la commune d'Yzeures-sur-Creuse, la Communauté de communes Loches Sud Touraine et avec le financement de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Indre-et-Loire.

 CARSAT  
Retraite & Santé  
au travail  
Centre

 l'assurance  
retraite



 MSA  
santé  
famille  
retraite  
services

 RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agric-arrco

## Exposition d'œuvres et reportage photos "L'Art en mouvement"

DU 13 AU  
21 NOV

Mairie 6 Pl. du Maréchal Leclerc  
Lun-Merc-Vend : 9h-12h30  
13h30-17h - Mar-jeu : 9h 12h30

📍 BEAULIEU LÈS LOCHES

29

**Organisateur : CIAS - ADAPEI Ville Beaulieu • GRATUIT**

Le CIAS, L'ADAPEI et Adeline Fusillier, art-thérapeute, la mairie de Beaulieu-Lès-Loches ont le plaisir de vous inviter à découvrir une exposition singulière, mettant en lumière les œuvres réalisées par les résidents au cours d'ateliers d'art-thérapie. Fruit d'un travail d'expression personnelle et collective, chaque création raconte une histoire, une émotion, un regard sur le monde. Ces œuvres, réalisées dans un cadre thérapeutique, illustrent les effets de l'art-thérapie sur le développement de l'expression émotionnelle, la consolidation de l'image de soi et la stimulation des fonctions cognitives et relationnelles. "L'Art en mouvement" est une invitation à poser un autre regard sur le handicap, à rencontrer l'autre à travers la couleur, la matière et le geste. Venez partager un moment d'émotion, de beauté et de réflexion.

*Sans inscription*

 **Adeline Fusillier**



BEAULIEU-LÈS-LOCHES



## Formation PSSM

19 & 20  
NOV

Pole éco-construction  
Jardins de l'Abbaye  
9h -12h 13h-17h

📍 BEAULIEU LÈS LOCHES

30

**Organisateur : ARS - UNAFAM • GRATUIT**

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours qui apportent une aide physique à une personne en difficulté

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

*Inscription par téléphone au 02 47 94 44 33  
ou par mail à : [services.population@lochessudtouraine.com](mailto:services.population@lochessudtouraine.com)*

  
unafam  
60 ans de combat  
pour le monde de la santé mentale  
solidarité - bien-être - prévention

  
ars  
Agence Régionale de Santé  
Centre-Val de Loire



# Des professionnels et des services

## Des sites web ...

psycom.org  
1000-premiers-jours.fr  
santepubliquefrance.fr  
sante.gouv.fr  
filsantejeunes.com  
monsoutienpsy.ameli.fr

## ... et des numéros

**pour vous accompagner**  
**3919**  
pour les victimes de violences  
conjugales, proches et professionnels  
**3114**  
pour la prévention du suicide

### **CMP Centre Médico Psychologique**

02 47 91 31 20  
1 rue Dr Martinais  
37600 LOCHES

### **MDS Maison Départementale de la Solidarité**

02 47 59 07 03  
24, bis Av. du Général de Gaulle,  
37600 Loches

### **MDA Maison Des Adolescents**

02 85 29 38 31  
20 bis Av. des Bas Clos, 37600  
Loches  
www.mda37.fr

### **UNAFAM Union Nationale de Familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques**

02 47 64 43 79  
5 Rue du Dr Bosc  
37000 Tours

### **GEM Groupe d'Entraide Mutuelle**

06 24 13 01 92  
34 Rue Quintefol  
37600 Loches

### **Association AGEVIE**

soutien des aidants et lutte  
contre l'isolement des seniors  
(plateforme de répit pour les  
aidants, accueils de jour et accueil  
temporaire)  
**02 47 36 96 83**

## **Vos professionnels de santé :**

Médecins, Infirmières, Psychologues, Sages-femmes, ...

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
en Sud Touraine

# Sism



Scannez  
ce QR code  
pour accéder  
à l'agenda  
en ligne !



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

