



Du 07 au 20 octobre 2024 aura lieu la 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention. Elle met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. 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 ». Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes.

# Semaine 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

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



Programme des rendez-vous en Sud Touraine



# Santé mentale

Programme des rendez-vous en Sud Touraine

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
2024

Du 7 au 20 octobre - Du lundi au vendredi

9h-12h30 / 13h30-17h

**Exposition « Le mouvement »** - Oeuvres réalisées par les participants de l'atelier d'Art thérapie d'Adeline Fuselier - **GRATUIT.**

📍 **LOCHES - Pole social Simone Veil**

Jeudi 26 septembre - 19h30

**Conférence « Prendre le temps... »** - Animée par Jean Epstein - **Gratuit.**

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

📍 **LOCHES - Espace Agnès Sorel**

Samedi 28 septembre - 9h30

**Marche rose** - Déjeuner tiré du sac, arrivée à la Celle-Saint-Avant, retour en bus. *Participation financière libre.*

📍 **SEPMES - Salle des fêtes**

Lundi 7 octobre - 9h45-11h15

**Strech & jeux de balles** - Pour adultes et enfants de 0 à 6 ans. **GRATUIT**

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

📍 **BEAULIEU-LES-LOCHES - Objectif Forme**

Les 8 & 15 octobre - 13h30

**Randonnée découverte vélo 10km pour tous.** Vélo en bon état, gilet et casque recommandé. **GRATUIT.**  
Inscriptions : 06 11 43 08 97

📍 **LOCHES - Esplanade des Bas-Clos**

Mardi 8 octobre - 18h-19h

**Cours de zumba** - **GRATUIT.**

📍 **LE GRAND-PRESSIGNY - Salle des fêtes**

Mercredi 9 octobre - 10h-12h

**Course à pieds** - Ouverte à tous, 10km - **GRATUIT**  
- Inscriptions : [colles@lecourbat.fr](mailto:colles@lecourbat.fr)

📍 **LE LIÈGE - ANAS Le Courbat**

Jeudi 10 octobre - 19h-20h

**Renforcement musculaire** - *Tout public, GRATUIT.*

📍 **LE GRAND PRESSIGNY - Salle des fêtes**

Les 10, 11, 15 & 17 octobre - 9h45 / 10h

**Motricité libre** - Pour adultes et enfants 0 à 6 ans - **GRATUIT** - Inscription : [petite-enfance.ligueil@lochessudtouraine.com](mailto:petite-enfance.ligueil@lochessudtouraine.com) ou 02 47 59 15 71 (Tauxigny, Ligueil et Cormery) - 09 66 98 90 62 (Descartes)

10 octobre  
**TAUXIGNY-SAINT-BAULD - Salle polyvalente**

11 octobre  
**LIGUEIL - Relais Petite Enfance**

11 octobre  
**LA CELLE SAINT AVANT - Salle des associations**

15 octobre  
**MANTHELAN - Salle de danse**  
**DESCARTES - Relais Petite Enfance**

17 octobre  
**CORMERY - Salle du foyer**

Les 11 & 15 octobre - 10h-11h

**Bouger pour se sentir bien** - Pour adultes et enfants de 0 à 3 ans. **GRATUIT**  
Inscription : 09 66 98 90 62

📍 **DESCARTES - Relais Petite Enfance**

Samedi 12 octobre - 10h-18h

**Journée des proches aidants.** Ateliers bien être, stands. 10h : randonnée pour les aidants et les aidés. 15h : conférence gesticulée «La ballade des gens aidants» par Isabelle Penin. **GRATUIT**

📍 **LOCHES - Maison des associations**

Samedi 12 octobre - 11h

**Conférence gesticulée «Parents dans la mêlée».** De et par Isabelle Pernin - Pour les parents et ados à partir de 13 ans accompagnés d'un parent . **GRATUIT**

📍 **LOCHES - Moulin des Cordeliers**

Dimanche 13 octobre - 10h30-11h30

**Jeux ludiques «Explorer ses émotions en famille».** Pour les parents et enfants de 4 à 10 ans. **GRATUIT.**

Inscription : [laps@lochessudtouraine.com](mailto:laps@lochessudtouraine.com) ou 06 31 66 24 42

📍 **LOCHES - Relais Petite Enfance**

Lundi 14 octobre

**Découverte du judo & de la sophrologie : du dépassement de soi au sommeil** - **Tout public** - 14h à 15h15: judo à la MJC. 15h45 à 17h15: Sophrologie à la Médiathèque. **GRATUIT**

📍 **PREUILY-SUR-CLAISE - MJC & Médiathèque**

Mardi 15 octobre - 8h30-16h

**Café Bla-Bla Octobre Rose** - Temps d'échanges libres et rencontres avec des professionnels de santé. Massage, manucure, initiation à la sophrologie pour prendre soin de soi.

Ateliers bien-être sur inscription : [contact@cpts-sudlochois.fr](mailto:contact@cpts-sudlochois.fr). **GRATUIT.**

📍 **LOCHES - Maison des Associations**

Mardi 15 octobre - 10h-11h

**Yoga : Atelier du partage** - Pour adultes et enfants de 0 à 6 ans. **GRATUIT**  
Inscription : [petite-enfance@lochessudtouraine.com](mailto:petite-enfance@lochessudtouraine.com) ou 02 47 59 95 22

📍 **PERRUSSON - Petite salle des associations**

Mardi 15 octobre - 18h30-20h30

**Séance découverte art thérapie** - **Tout public** (enfant à partir de 12 ans accompagné d'un parent). 12 € -  
Inscription : 07 65 15 85 58 ou [evs@asso-puzzle.fr](mailto:evs@asso-puzzle.fr)

📍 **REIGNAC-SUR-INDRE - Agora**

Mercredi 16 octobre - 18h30-19h30

**Découverte sophrologie** - Adultes et enfants à partir de 13 ans. **GRATUIT**

📍 **LE GRAND-PRESSIGNY - Salle des associations**

Les 17 & 18 octobre

**Evoquons ensemble la santé mentale des personnes du monde agricole.**

17 octobre :

Formation Sentinelle à destination des personnes en soutien du monde agricole, pour repérer et orienter une personne en situation de mal-être. **GRATUIT.**  
Inscription : [bisiaux.amandine@berry-touraine.msa.fr](mailto:bisiaux.amandine@berry-touraine.msa.fr)

18 octobre :

Ciné débat «Femmes de la terre»réalisé par Édouard Bergeon, conférence gesticulée collective. **GRATUIT.**  
14h Ciné - débat  
16h Stands informations MSA  
16h30 Conférence gesticulée Vos experts santé avec vous

📍 **MANTHELAN - Espace des Faluns**

Samedi 19 octobre - 8h-13h

**Octobre Rose : Stand de sensibilisation et d'information sur le cancer avec des professionnels de santé.** **GRATUIT.**

📍 **LOCHES - Marché**

Les 19 & 27 octobre

**Marche rose** . *Tout public. Participation financière libre.*

19 OCTOBRE - **LOCHES** - Rdv à 9h place du marché aux fleurs - 12h30-14h : déjeuner tiré du sac à la salle des fêtes de Chambourg-sur-Indre. 16h : arrivée à Chédigny et retour en bus.

27 OCTOBRE - **CHAMBON** - Rdv à 9h30 à la salle des fêtes 12h30-14h : déjeuner tiré du sac - Arrivée à la Guerche et retour en bus.

Les 12-13 décembre & 16-17 janvier

**Formation Premiers Secours en Santé Mentale** - Pour les entreprises et conseillers en insertion. Repérer les troubles en santé mentale, adopter un comportement adapté, informer sur les ressources disponibles...

Inscription : [services.population@lochessudtouraine.com](mailto:services.population@lochessudtouraine.com)