



## POURQUOI MON ENVIRONNEMENT PEUT-IL IMPACTER MA SANTÉ MENTALE ?

La **crise sanitaire** et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre **logement** (taille, insalubrité etc.) était un déterminant majeur de notre santé mentale.

L'**aménagement des communes** a également un impact sur la santé mentale : qualité du réseau de transports en commun, développement des mobilités douces comme le vélo, aménagement d'espaces verts, etc.

Enfin, de nombreuses études alertent sur l'effet de la **crise climatique** sur la santé mentale.

La prise de conscience des enjeux liés au réchauffement peut affecter la vie quotidienne des personnes qui sont engagées dans la transition écologique.

On peut voir apparaître de l'éco-anxiété, du stress post-traumatique ou encore l'aggravation de troubles psychiques déjà présents.



# Semaines d'information SUR la santé mentale

## POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

10 - 23 OCTOBRE 2022



Programme des rendez-vous en Sud Touraine



# Santé mentale

Semaines d'information  
sur la santé mentale

## Programme des rendez-vous en Sud Touraine

# 2022

**Jeudi 29 septembre - 20h**

Conférence gesticulée « Et baisse les yeux quand j'te parle ! » - GRATUIT.

📍 LOCHES - Espace Agnès Sorel

**Mercredi 5 octobre - 20h**

Ciné-débat «Une vie démente» - Tarifs habituels.

📍 PREUILLY-SUR-CLAISE - Salle des fêtes

**Du 3 au 31 octobre**

Exposition «AGE & VISAGES» - Des portraits bouleversants pour faire évoluer notre regard sur les aînés. GRATUIT.

📍 LOCHES - Pole social Simone Veil

**Jeudi 6 octobre - 9h30/11h30**

Rando «Nature propre» - Opération nettoyage aux abords de la cité scolaire. GRATUIT.

📍 LOCHES - RDV à la MFR

**Jeudi 6 octobre - 14h30/16h30**

Atelier d'art floral et fabrication de jardinières pour l'Automne. GRATUIT. Inscriptions : 07 72 16 35 77

📍 LOCHES - Lycée Sainte Jeanne d'Arc

**Vendredi 7 octobre - 14h/16h30**

Visite du jardin partagé du CIAS «Au fil de l'eau» à 14h & conférence «Création du potager» à 15h. GRATUIT.

📍 LOCHES - RDV parking Maison des Associations

**Vendredi 7 octobre - 17h/18h30**

Atelier cuisine l'Anti-Gaspi - GRATUIT  
Inscriptions obligatoires : 06 26 44 44 89

📍 PERRUSSON - Salle des Associations

**Vendredi 7 octobre - 19h/21h**

Ciné-débat - film documentaire «La part des autres». Débat sur «comment rendre une alimentation de qualité à tous»  
Tout public, GRATUIT.

📍 LOCHES - Cinéma Royal Vigny

**Dimanche 9 octobre - 14h30/16h30**

Gala de natation artistique. Sur inscription : 07 72 16 35 77 - Tarif : 5€ (au profit de la Ligue contre le cancer)

📍 LOCHES - Parc aquatique Naturéo

**Lundi 10 octobre - 19h/20h30**

Atelier de fabrication cosmétiques et produits d'entretien naturels. Tarif : 2€ (prévoir des contenants)

📍 REIGNAC/INDRE - Puzzle

**Vendredi 14 octobre - 19h30/22h30**

Ciné-débat «Les folies fermières». David, jeune paysan du Cantal, vient d'avoir une idée : pour sauver son exploitation de la faillite, il va monter un cabaret à la ferme. Tarifs habituels.

📍 LOCHES - Cinéma Royal Vigny

**Samedi 15 octobre - 9h/13h**

Stand d'information «Octobre Rose». Avec des professionnels de santé, l'occasion de parler de santé mentale dans le cadre de la lutte contre le cancer. GRATUIT.

📍 LOCHES - Marché

**Dimanche 16 octobre - 10h30/12h**

Zumba Rose Octobre Rose - Fonds reversés à l'association «Les Roses Poudrées». Inscriptions obligatoires : 02 47 92 15 26 ou cormerymsp@gmail.com

📍 CORMERY - MSP

**Lundi 17 octobre - 19h/20h30**

Conférence/Atelier «Stress & Environnement» - Exercices de gestion du stress. Tarif : 2€

📍 REIGNAC/INDRE - Salle de l'Orangerie

**Mardi 18 octobre - 17h/19h**

Rencontre-dédicace - Avec Muriel Thibault, co-auteure de «Les voix du rétablissement, la médiation de la pair-aidance». GRATUIT.

📍 LOCHES - La petite librairie du centre-ville

**Jeudi 20 octobre - 15h/19h**

Café Bla-Bla & Ateliers bien-être 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. GRATUIT.

📍 LOCHES - Maison des Associations

**Vendredi 21 octobre - 20h**

Spectacle théâtre «Quand revient le sourire». GRATUIT.

📍 VERNEUIL/INDRE - Salle des fêtes

**Mardi 11 octobre - 14h**

Portes ouvertes sur les addictions & leur prévention. Visite de l'établissement, description de l'équipe pluridisciplinaire et des ateliers proposés. GRATUIT.

📍 LE LIÈGE - ANAS Le Courbat

**Du 6 au 27 octobre - 14h/16h**

Atelier sommeil. Mieux comprendre le sommeil et le gérer par la sophrologie. Animés par des intervenants spécialisés de l'Association Brain Up. Ateliers les 6, 13, 20 & 27 octobre - GRATUIT.

📍 YZEURES/CREUSE - Espace Minerve

**Du 20 octobre au 6 décembre - 14h/16h30**

6 ateliers Duo Aidant/Aidé - La qualité de la relation.

20 OCTOBRE - Impact des troubles cognitifs sur la communication

3 NOVEMBRE - La communication non violente

17 NOVEMBRE - Les gestes qui prennent soin

24 NOVEMBRE - Changement de regard «Le deuil blanc»

1<sup>er</sup> DÉCEMBRE - Les gestes qui prennent soin

8 DÉCEMBRE - Atelier de synthèse

GRATUIT.

📍 LOCHES - Maison des Associations

