

## Expositions



Du 4 au 25 mars



Exposition "Rêves de ..."  
présentée par les usagers  
du CATTTP du Roi René  
Bibliothèque Toussaint  
49 rue Toussaint, Angers

Du 1er au 30 mars



Exposition "Inspirations"  
présentée par l'atelier thérapeutique  
d'arts plastiques de "l'Arantèle"  
Bibliothèque de la Roseraie  
1 bis rue Bergson, Angers



1er au 30 mars	Exposition "Inspirations" de l'atelier thérapeutique d'arts plastiques de "l'Arantèle" <i>Bibliothèque de la Roseraie</i>
4 au 25 mars	Exposition "Rêves de ..." présentée par les usagers du CATTTP du Roi René <i>Bibliothèque Toussaint</i>
14 mars	Soirée ciné-débat - "The program" <i>400 coups</i>
17 mars	Bibliothèque des livres vivants <i>Bibliothèque de la Roseraie</i>
19 mars	Randonnée et marche nordique <i>Etang Saint Nicolas</i>
21 au 22 mars	Portes ouvertes au GEM <i>La cité bd du Doyenné à Angers</i>
23 mars	Initiation au SAPS Ball Salle Voltaire à Angers
24 mars	Inauguration du parcours santé bien-être au <b>CESAME</b>
24 mars	Journée événementielle <i>Salle polyvalente du CESAME</i>

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

Collectif organisateur de l'agglomération angevine : ATLAS (Accueil Temps Libre Animation Sociale) – Ville d'Angers Direction Santé Publique – CE-SAME (Centre de Santé Mentale angevin) – UNAFAM (Union Nationale de Familles ou Amis de personnes Malades et handicapées psychiques) – IREPS 49 (Instance Régionale en Education et Promotion de la Santé) – OXYGEM (Groupe d'Entraide Mutuelle d'Angers) – ARIFTS Pays de la Loire (Association Régionale des Instituts de Formation en Travail Social Pays de la Loire) – CRéHPsy des Pays de la Loire (Centre Ressource Handicap Psychique) – Mda49 (Maison des Adolescents) – MGEN délégation 49 (Mutuelle générale de l'Éducation Nationale) – CHU d'Angers (Centre Hospitalier Universitaire) – ALIA (Association Ligérienne d'Addictologie) – C3RF (Centre Régional de Rééducation et Réadaptation Fonctionnelles) – Clinique médico-chirurgicale de l'obésité/clinique de l'Anjou – Association Sports pour tous 49 – ADAPEI 49 (ESCAL sport adapté).

Partenaires : Bibliothèque municipale La Roseraie Angers – Cinéma les 400 coups Angers – Bibliothèque municipale Toussaint Angers – Association Résonnance.

# Semaines d'information SUR la santé mentale



14-27  
Mars  
2016  
27<sup>ème</sup> édition

Santé Mentale  
&  
Santé Physique  
un Lien Vital

[facebookism49](https://www.facebook.com/sism49) [www.ch-cesame-angers.fr](http://www.ch-cesame-angers.fr)

**Ouvert à tous !**

●●● Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, dans toute la France, des collectifs de citoyens, d'associations et de professionnels organisent des actions culturelles, des débats, des temps d'information et de réflexion dans le but de déstigmatiser le thème de la santé mentale.

● Selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Pourtant, lorsque l'on parle de santé, on oublie souvent la santé mentale, qui, comme la santé physique, est un équilibre entre des facteurs internes et externes propres à chaque personne. ● A tous les âges de la vie et pour chacun, prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et en développant les liens sociaux. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique...) permet aussi de réduire les effets du stress. ● De nombreux troubles psychiques sont associés à des troubles somatiques : perte ou prise de poids, maladies cardio-vasculaires, diabète, maladies chroniques... et de nombreuses maladies somatiques peuvent s'accompagner de troubles psychiques : angoisses, dépression, addictions. ●●●

Venez nombreux pour vivre une expérience de découverte et d'échange, de prendre "prendre soin" de vous et de vos proches.

## Soirée ciné-débat



lundi 14 mars 20h  
au 400 coups  
à Angers



en VF

- 20h - conférence « *L'homme extrême* » animée par le Dr Elise RIQUIN et le Dr Jean MALKA, pédopsychiatres
- 20h30 - projection du film « *The program* » suivie d'un débat

"The program" :

Découvrez toute la vérité sur le plus grand scandale de l'Histoire du sport : le démantèlement du programme de dopage qui a fait de Lance Armstrong une légende. De la gloire à l'humiliation, *The Program* retrace le parcours de la star du Tour de France. Véritable thriller, le film nous plonge au cœur de la folle enquête qui a conduit à sa chute.

## Bibliothèque des Livres Vivants



jeudi 17 mars 10h  
à la bibliothèque  
de la Roseraie

Animée par le CREHPsy & ATLAS



Inscription souhaitée par mail :  
[anne-sophie.delaleu@ch-cesame-angers.fr](mailto:anne-sophie.delaleu@ch-cesame-angers.fr)

## Randonnée & marche nordique



samedi 19 mars 14h  
à l'étang Saint Nicolas  
à Angers

Animée par la Fédération Française de Sports Pour Tous Pays de la Loire

- 14h - accueil entrée rue St Jacques devant parking place Maurice Farcy

Inscription souhaitée par mail : [aslis@ch-cesame-angers.fr](mailto:aslis@ch-cesame-angers.fr)

## Découverte du SAPS Ball\*



Avez-vous déjà vu un match de foot sur un terrain circulaire à 9 buts ?

mercredi 23 mars  
9h - 9h45 - 10h30 - 11h15  
Salle Voltaire à Angers  
rue du Morvan (Quartier Monplaisir)  
Animée par Escal Sport Adapté

Le \*SAPS Ball est un jeu collectif visant à appréhender le handicap psychique grâce à des mises en situation sportive innovante.

Inscription souhaitée par mail : [escal.accueil@adapei49.asso.fr](mailto:escal.accueil@adapei49.asso.fr) dans la limite des places disponibles  
(Tenue de sport conseillée, se présenter 10 mn avant l'heure d'intervention choisie)

## Portes ouvertes au GEM ( oxygem)

Lundi 21 mars 15h à 17h30  
Mardi 22 mars 15h à 17h30

à la cité bd du Doyenné à Angers

## Inauguration & Journée événementielle



jeudi 24 mars  
au CESAME  
Ste Gemmes sur Loire

10h30

Inauguration du parcours santé bien-être  
du CESAME

Rdv entrée/grille chemin de Halage - côté Loire du château



Possibilité de restauration sur place au "Les Petites Ecuries" réservation au 02 41 66 25 50

13h30

Journée événementielle  
Salle Polyvalente du CESAME

13h30

Accueil / forum des associations

14h

Introduction par les étudiantes, en formation d'Assistant(e) de Service Social, à l'Association Régionale des Instituts de Formation en Travail Social (ARIFTS Site Angevin)

14h30

Valorisons les initiatives locales !

- La Maison de Santé Pluridisciplinaire des Hauts de St Aubin et son « atelier sommeil »  
Intervenants : Nathalie BARRON, *Infirmière à la Direction de la Santé Publique*  
Dr Emmanuel PICHON, *Médecin*  
Daria ROUX, *Psychologue du CESAME*
- Programme « Santé Vous Vivre »  
Intervenants : Mélanie DEROUET - *IREPS*  
Anthony CHAUVIRE - *Association Sports pour tous 49*

16h

Défilé chorégraphique proposé par les jeunes et les soignants de l'atelier danse de la Fédération Adolescents du CESAME, une parenthèse artistique

16h30

Pause / invitation à découvrir le forum des associations

17h

Présentation du projet Psycyclette par l'UNAFAM

17h15

« Corps et Soins »

Table ronde sur l'approche corporelle dans le soin

Intervenants : Carolyn SALVETTI, *Psychologue libérale, Clinique médico-chirurgicale de l'obésité, Clinique de l'Anjou*  
Jean-Yves GAINARD, *Directeur médical et clinique, Association Ligérienne d'Addictologie 49*  
Violaine LAFFORGUE, *Infirmière, Fédération Ados CESAME*  
Gloria FERRÉ Socio-esthéticienne au C3RF Les Capucins  
Modérateur : Sébastien ROCHARD, *journaliste*

18h30

Clôture