

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE



**BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE,
PARLONS-EN !**

Animations, ateliers, conférences...

> **Mercredi 19 octobre de 10 h à 18 h**
Place des Épars, Chartres

chartres-metropole.fr



**CHARTRES
MÉTROPOLE**

PROGRAMME

Bien-être et santé mentale, parlons-en !

En France, une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble psychique, soit 13 millions de personnes. L'entourage (famille, amis, collègues...) est également concerné. Quel que soit le trouble rencontré, il faut commencer par en parler.

Dans le cadre de la 33^e semaine d'information sur la santé mentale, les nombreux partenaires du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Chartres métropole seront présents pour une journée de sensibilisation à travers des animations, ateliers, conférences...

Vous y retrouverez :

Association ALVE (Accompagnement Lieux de Vie Entraide) : atelier de détente et relaxation: « bien-être, pleine conscience ».

ENTRAID'ADDICT : expérimenter un parcours équipé de lunettes simulant les effets d'un taux élevé d'alcoolémie.

Association Maison Sport Santé (MSS) : les bienfaits du sport sur la santé à travers des animations sportives.

Fédération Familles Rurales d'Eure-et-Loir et l'Association PEPS : actions à destination des proches aidants.

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) :

rencontrer les bénévoles qui écoutent, soutiennent et forment les familles et l'entourage concernés par la maladie psychique.

Mutualité Française Centre-Val de Loire : débat « Santé mentale: Jeunesse et environnement » de 15 h à 16 h sur la place des Épars.

CCAS de Chartres : ses différentes actions en matière de santé mentale.

Chartres métropole : présentation des actions engagées dans le cadre du Contrat local de santé (CLS).

Service de psychiatrie infanto-juvénile (SPIJ) d'Eure-et-Loir : dispositifs d'accueils des enfants et des jeunes jusqu'à 21 ans et l'équipe mobile psychiatrie enfants-adolescents (EMPEA).

Centre hospitalier Henri-Ey : présentation des dispositifs des maisons d'aide à la réinsertion (MAR), de l'équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP) et des méthodologies d'accompagnement.

Centre hospitalier de Dreux : information sur les dispositifs d'urgences en psychiatrie et les actions du Pôle Santé Publique.

Communauté professionnelle territoriale de Santé (CPTS) du Pays Chartrain : de 9 h 30 à 12 h, information sur les thérapeutiques non médicamenteuses pour la santé mentale.

Fédération régionale des acteurs en promotion de la santé – Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (FRAPS-IREPS) : prévention et promotion de la santé, axé sur le bien-être.

Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) : découvrir les gestes et attitudes à adopter pour prodiguer les premiers secours.

Centre d'information et de consultation en alcoologie et toxicomanie (CICAT) : les différentes conduites addictives et décryptage des idées reçues en matière d'addiction..

> Animations gratuites

Résidence Silvia-Monfort
26 rue du Docteur-Gibert
à Chartres

Ateliers « Découverte de la sophrologie »

animés par une sophrologue.
2 ateliers de 10 h 30 à 12 h
et de 17 h 30 à 19 h.

Inscriptions au 06 10 86 6172

Conférence sur la santé mentale

animée par une psychologue agréée
Premiers Secours en Santé Mentale.

Quels sont les différents troubles de la santé mentale ? Comment avoir une bonne santé mentale et la conserver ?
de 15 h à 16 h 30.

Inscription au 06 10 86 6172.

Place des Épars

Débat « Santé mentale: Jeunesse et environnement »

de 15 h à 16 h sur le stand de
la Mutualité Française
Centre-Val de Loire





Chartres métropole

Hôtel d'Agglomération
Place des Halles
28000 Chartres
Tél. : 02 37 23 40 00

chartres-metropole.fr



**CHARTRES
MÉTROPOLE**