



Tout au long des journées sur la santé mentale, vous pouvez retrouver :

- ✚ **Une fresque participative** inspirée des personnages de Keith Haring dont l'objectif est d'offrir aux participants un temps de pause et de recentrage dans un cadre bienveillant mais également de permettre l'expérimentation d'une pratique créative accessible, en lien avec le bien-être.
Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres. Horaires d'ouverture : 9h/12h et 14h/17h du lundi au vendredi.
Contact : familles.oasis@gmail.com et 0721257840
- ✚ **Expositions d'œuvres picturales** réalisées par des usagers de partenaires locaux (CH Henri Ey, GEM du GRAAL, FV/FAM Jacques Bourgairel, GEM Evasion) Au sein de deux sites de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) d'Eure-et-Loir
 - Accueil situé au 11 rue Docteur André Haye à Chartres, du lundi au vendredi de 07h45 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 ; Contact : celine.rocton@agglo-ville.chartres.fr
 - Centre d'Examens de Santé (CES) situé au 27 rue d'Aquitaine à Lucé, du lundi au vendredi de 8h-12h30 13h30-16h30 ; Contact : Mme RELIER Carine, Responsable du CES au 02 37 25 62 36 ou le secrétariat au 02 37 25 62 30.

Mardi 6 octobre :

❖ **Journée découverte Snoezelen, 10h-12h ; 14h-16h**

Le Snoezelen est une approche d'accompagnement non médicamenteuse, basée sur la stimulation sensorielle douce (lumières tamisées, musique relaxante, divers textures...), le relationnel et la détente pour un lâcher prise et un bien-être global.

Au programme :

- Accueil personnalisé
- Présentation du concept Snoezelen
- Echange et partage autour du concept

Parking du syndicat culture sport loisirs : 41 rue René et Jean Lefèvre - 28130 Maintenon ;
Maison des associations, Salle Cèdre

Contact : Audrey TESSIER, CCAS de Maintenon : 02.37.23.00.45 ; social@maintenon.fr

❖ **Baby Art sur les couleurs, 10h**

Un atelier artistique inspiré de l'univers coloré d'Hervé Tullet, où les enfants entre 3 et 10 ans explorent les couleurs, les formes et les mélanges à travers des créations libres. Plusieurs pôles d'activités ludiques et sensorielles favorisant l'imagination et la créativité seront mis à disposition des familles.

Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres

Contact et inscriptions : familles.oasis@gmail.com et 07 21 25 78 40

❖ **« Nutrition et bien-être : parlons-en ! », de 14h à 18h (entrée libre)**

Un temps d'échange et de conseils avec une diététicienne-nutritionniste. Tout au long de l'après-midi, plusieurs thématiques seront abordées :

Nutrition et bien-être

Alimentation et poids

Alimentation et santé : diabète, cholestérol...

Au programme : mini-jeux, quiz et documentation pour apprendre, échanger et repartir avec des informations utiles !

Maison France Services-Mairie de Mittainvilliers-Vérigny, 1 Place de la Mairie

Inscriptions : 02 37 22 48 06 / France.services@mittainvilliers-verigny.fr

❖ **Conférence "Faire face au stress des études et de la famille" par Nelly Forget et Mélanie Guillet-Univers Emotions, 14h30-16h**

La sortie de l'adolescence pour entrer dans l'âge adulte est une période de transition à forts enjeux, pour laquelle chaque individu n'est pas toujours armé suffisamment.

Cette étape de la vie soulève nécessairement de fortes émotions, sur des bases personnelles pas assez solides pour certains.

Comprendre les raisons de leurs vécus émotionnels, et leur apporter des outils pour faire face au stress de leurs études ou de leurs relations familiales, permettra à tous les jeunes présents de vivre cette phase dans les meilleures conditions possibles.

Médiathèque l'Apostrophe, Auditorium, 1 Bd Maurice Viollette, 28000 Chartres

Inscriptions : Site internet de la médiathèque l'Apostrophe, rubrique Agenda

❖ **Visite flash de l'exposition Alexander Calder suivie d'un atelier, 14h30-15h30**

Visite flash de l'exposition temporaire avec une médiatrice suivie d'un atelier

Musée des Beaux arts, 29 Cloître Notre Dame, 28000 Chartres

Inscriptions : eulaly.decombard@agglo-ville.chartres.fr / 02 37 90 45 83

Mercredi 7 octobre :

❖ **Les petits artistes -Mon portrait, 10h30**

Un atelier créatif où les enfants (à partir de 5 ans) réalisent leur portrait en explorant différents supports, matières et outils artistiques. Ils découvrent également quelques bases du dessin et diverses techniques simples pour exprimer leur créativité tout en développant leur sens de l'observation.

Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres

Contact et inscription : familles.oasis@gmail.com et 0721257840

❖ **FORUM sur la santé mentale, de 13h30 à 17h, et SPECTACLE « Le 1^{er} Pas » de la Compagnie Acaly à 14h30.**

Forum de présentation autour de la santé mentale.

Spectacle : "Nous plongeons dans la vie de personnes qui doivent faire face à leurs problèmes et parfois se sentent seuls pour les résoudre..."

- La dépendance aux jeux vidéo illustre la difficulté de maintenir une relation sociale stable.

- Le glissement chez les séniors dépeint la vie d'une femme veuve qui n'a plus qu'une pensée : rejoindre 'être le plus cher car elle n'a plus goût à la vie, jusqu'à ce qu'une nouvelle importante viennent lui redonner l'envie de vivre...

-L'addiction à la pornographie illustre la vie d'un homme ayant subi un AVC, et se retrouvant seul face à sa vie affective...

- La dépression vient nous montrer l'importance du dialogue et de la main tendue...

- Les dommages du confinement chez les adolescents nous attachent à cette jeune fille en rupture scolaire, qui va trouver la solution pour se rebooster et continuer son chemin.

-Quant à Alma, les conséquences des bouleversements climatiques l'ont beaucoup affectés et elle ne sort plus de chez elle, par peur, angoissée par l'avenir, jusqu'à ce que ses amis lui tendent la main.

Le spectacle est suivi d'un débat avec le public, animé par les professionnels de santé et les artistes... "

Salle des fêtes de Mainvilliers, 1 Av. Victor Hugo, 28300 Mainvilliers

Renseignements : mda.bassin-chartrain@mda28.fr ; 02 37 28 17 14 (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h)

Jeudi 8 octobre :

- **Découverte du Pôle Insertion Socio-Professionnelle (PISP) des PEP 28, de 14h à 17h. Entrée libre**

Un temps de découverte et d'échanges sur les différents dispositifs proposés par le PISP-

PEP 28 : emploi accompagné, habitat inclusif, accompagnement des jeunes, inclusion professionnelle, accompagnement des situations complexes et soutien aux parcours des personnes en situation de handicap.

PEP 28 : 3 rue Vlaminck 28000 Chartres ; Contact : 0777895115

- ❖ **"Ça tourne dans ta tête" : ateliers de montage vidéo autour de la santé mentale, de 10h à 12h, puis ciné-débat de 14h à 16h**

O'34, 34 rue Noel Ballay, 28 Chartres

Inscription et renseignements : Accueil du O'34 : 02 34 52 67 43

- ❖ **« Et si mon nom pouvait raconter une histoire ? » : atelier d'écriture thérapeutique, de 14h à 16h. Sur inscription, 1 groupe de 12 participants**

Cet atelier organisé par le CIAS et le CSP du CCAS de Chartres, est destiné aux Chartrains de plus de 18 ans.

La séance débutera par une présentation des participants et des intervenants. Chaque participant sera ensuite invité à jouer avec les lettres de son nom et de son prénom afin de trouver différents mots. À partir de ces mots, chacun pourra rédiger une histoire, en laissant place à la créativité et à l'expression de chacun.

Médiathèque l'Apostrophe, salle du 3ème étage, 1 Bd Maurice Viollette 28000 Chartres

Contact/Inscription : Blandine – 07 89 72 70 05

Vendredi 9 octobre :

- ❖ **Atelier Snoezelen : 10h-12h**

Les ateliers s'adressent aux parents, enfants, femmes-enceintes ou à toute personne souhaitant s'offrir un moment de détente et de bienveillance envers soi-même.

En petit groupe (maximum 5 personnes), ces ateliers favorisent :

- le lâcher-prise et la détente profonde,
- la régulation du stress et des émotions,
- le maintien du lien social et le sentiment de sécurité intérieure.

ATEL 28, 2 Rue de Saint-Georges-sur-Eure, 28110 Lucé

Inscriptions : Cynthia SONDER : le 02 37 84 07 07; csonder@atel28.fr

- ❖ **Les Petits explorateurs découvrent, 10h**

Un atelier artistique et sensoriel inspiré de l'univers coloré et fascinant de Yayoi Kusama. À travers le cercle, les tout-petits (de 18 mois à 6 ans) explorent différentes matières, couleurs et sensations pour créer leurs propres œuvres, tout en stimulant leur langage, leur motricité et leur créativité.

Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres

Contact et inscription : familles.oasis@gmail.com et 0721257840

❖ **Créativy'thé : Initiation à l'aquarelle, 14h**

Autour d'une boisson chaude, prenez le temps de découvrir l'aquarelle dans une ambiance conviviale et bienveillante. Débutants comme initiés sont les bienvenus pour partager leurs connaissances, expérimenter différentes techniques et repartir avec quelques notions de base ainsi que leur propre création. (Atelier est à destination des adultes).

Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres

Contact et inscription: familles.oasis@gmail.com et 0721257840

❖ **Conférence "Quand créer apaise : l'art comme ressource psychique" par Laétitia Veyron : 17h30-18h30**

Médiathèque l'Apostrophe, Auditorium, 1 Bd Maurice Viollette 28000 Chartres

Inscriptions : Site internet de la médiathèque l'Apostrophe, rubrique Agenda

Samedi 10 octobre :

❖ **Médiation artistique : « Quand l'art devient espace d'expression » 15h30-17h, 8 à 10 participants.**

Cet atelier collectif de médiation artistique propose un temps d'exploration créative accessible à tous, sans prérequis. À travers l'utilisation de formes, de couleurs et de matières, les participants sont invités à expérimenter le geste libre et à faire évoluer leur création selon leurs envies (ajouts, transformations, superpositions). L'atelier se déroule dans un cadre bienveillant et non jugeant, favorisant l'expression personnelle, la créativité et le partage d'une expérience collective. Un temps d'échange, proposé en fin de séance sur la base du volontariat, permet aux participants de revenir sur leur vécu de l'atelier, sans interprétation ni analyse.

Médiathèque l'Apostrophe, salle du 3ème étage, 1 Bd Maurice Viollette 28000 Chartres

Inscriptions : Site internet de la médiathèque l'Apostrophe, rubrique Agenda

❖ **Conférence « Prendre soin de sa santé mentale dans un monde hyperconnecté », 17h-18h, par Sabrina Godinho Da Costa**

Dans un monde où les sollicitations numériques sont de plus en plus présentes, nos usages des écrans transforment profondément notre attention, nos relations et notre équilibre psychologique. Ce temps d'échange et de débat propose d'explorer les effets de l'hyperconnexion sur la santé mentale — fatigue cognitive, anxiété, isolement, surcharge informationnelle — tout en ouvrant une réflexion collective sur nos habitudes numériques. Un temps d'échange pour mieux comprendre, prendre du recul et aller vers des usages plus conscients et équilibrés.

Organisé par la Bibliothèque Jean de La Fontaine, 131, avenue de la Résistance 28300 Mainvilliers

Renseignements au 02 37 21 84 57 ou adultepret@ville-mainvilliers.fr

Lundi 12 octobre :

❖ **Découverte Art Thérapie, 3 séances d'1h de 14h à 17h**

L'art-thérapie est une méthode d'accompagnement psychologique qui utilise la création artistique (dessin, peinture, modelage) pour exprimer et transformer ses émotions. Elle permet de libérer les blocages et d'explorer son inconscient sans nécessiter de compétences techniques particulières. C'est un espace de soin où le processus créatif favorise le mieux-être, la confiance en soi et la guérison émotionnelle

Maison France Services-Mairie de Mittainvilliers-Vérigny, 1 Place de la Mairie
Inscriptions : 02 37 22 48 06 / France.services@mittainvilliers-verigny.fr

Mardi 13 octobre :

❖ **Ateliers Snoezelen, 9h30-12h30**

Les ateliers s'adressent aux adultes, aux seniors, aux aidants, ou à toute personne souhaitant s'offrir un moment de détente et de bienveillance envers soi-même.

En petit groupe (maximum 5 personnes), ces ateliers favorisent :

- le lâcher-prise et la détente profonde,*
- la régulation du stress et des émotions,*
- le maintien du lien social et le sentiment de sécurité intérieure.*

Espace France Services, salle L'Epilobe, 2 rue du Ramy, 28190 Saint Georges sur Eure.

Inscriptions : 0745573927

❖ **Initiation au Yoga, de 14h à 15h (Sur inscription – 8 personnes)**

Cet atelier propose une introduction douce et progressive à la pratique du yoga, accessible à toutes et tous, sans prérequis. À travers des postures simples, des exercices de respiration et un temps de relaxation, il vise à favoriser une meilleure conscience corporelle et à apaiser le système nerveux.

En lien direct avec la santé mentale, cette pratique contribue à réduire le stress, améliorer la concentration et soutenir un meilleur équilibre émotionnel.

Un moment privilégié pour se recentrer, dans un cadre bienveillant et respectueux du rythme de chacun.

Maison France Services-Mairie de Mittainvilliers-Vérigny, 1 Place de la Mairie

Inscriptions : 02 37 22 48 06 / France.services@mittainvilliers-verigny.fr

❖ **"Faites découvrir l'art à vos enfants : idées d'activités et bons plans" : Café des parents, 14h**

Un temps d'échange convivial pour partager des idées d'activités artistiques à réaliser en famille, découvrir des musées et autres espaces culturels adaptés à tous les âges, et échanger autour des bons plans du territoire pour éveiller la curiosité des enfants. À l'issue de la rencontre, des ressources et idées d'activités sont transmises aux familles pour poursuivre les découvertes à la maison.

Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres

Contact et inscription : familles.oasis@gmail.com et 0721257840

❖ **Visite flash de l'exposition Alexander Calder suivie d'un atelier, 14h30-15h30**

A destination d'usagers du CSP des Clos

Musée des Beaux-arts, 29 Cloître Notre Dame, 28000 Chartres

Inscriptions : eulaly.decombard@agglo-ville.chartres.fr / 02 37 90 45 83

Mercredi 14 octobre :

❖ **Initiation Danse Artistique, 14h30**

Un atelier d'expression corporelle où les enfants à partir de 5 ans explorent le mouvement, le rythme et les émotions à travers la musique et la créativité. Une belle occasion de développer la motricité, la confiance en soi et l'imagination tout en s'amusant.

Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres

Contact et inscriptions : familles.oasis@gmail.com et 0721257840

❖ **L'art en lumière-Automne, 14h30**

Une immersion sensorielle inspirée de l'approche Snoezelen autour des couleurs et des ambiances de l'automne. Petits et grands sont invités à explorer des paysages en

mouvement, des jeux de lumière et différents éléments à manipuler pour vivre une expérience apaisante et adaptée à tous les âges.

Maison des familles l'OASIS, 53 rue du Bourgneuf, 28000 Chartres

Contact et inscriptions: familles.oasis@gmail.com et 0721257840

- ❖ **"Et si tes émotions devenaient tes amies ?" : atelier sur les émotions à destination de jeunes de 12 à 16 ans (12 participants), animé par l'association Univers Emotion**

Maison France Services-Mairie de Mittainvilliers-Vérigny, 1 Place de la Mairie

Inscriptions : 02 37 22 48 06 / France.services@mittainvilliers-verigny.fr

- ❖ **Portes-ouvertes Maison des Adolescents (MDA)**

Descriptif

Lieu,

Contact

Jeudi 15 octobre :

- ❖ **Randonnées – portes ouvertes à Lucé : 10h-12h**

Circuit-marche à la rencontre de 2 structures en portes-ouvertes, pour un groupe de 15 personnes :

- Le Point Info Famille Départemental-PEP 28 en partenariat avec le CIDFF 28 (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles), 92 bis rue François Foreau.
Tél : 07.75.26.99.84

- Le Centre d'exams de santé de la CPAM, 27 rue d'Aquitaine. Tél : 02 37 25 62 30

Départ de la salle Faurieu, 42 rue Du Maréchal Leclerc 28110 Lucé

Sur inscription au : 06 10 86 61 72 ; celine.rocton@agglo-ville.chartres.fr

- ❖ **Matinée d'information animée par le CMP (Centre Médico-Psychologique) Périnatalité et le service de la Maternité, 9h-13h**

Les thèmes comme le deuil périnatal, l'importance de la lecture avant 3 ans... seront abordés.

Centre Hospitalier Louis Pasteur, 4 Rue Claude Bernard, 28630 Le Coudray, Entrée Pôle

Femme Enfants, à côté des ascenseurs

Entrée libre. Renseignements : 06 10 86 61 72

Vendredi 16 octobre :

- ❖ **Ateliers Snoezelen, 9h-12h**

Les ateliers s'adressent aux adultes, aux seniors, aux aidants, ou à toute personne souhaitant s'offrir un moment de détente et de bienveillance envers soi-même.

En petit groupe (maximum 5 personnes), ces ateliers favorisent :

- le lâcher-prise et la détente profonde,
- la régulation du stress et des émotions,
- le maintien du lien social et le sentiment de sécurité intérieure.

Maison France Services-Mairie de Mittainvilliers-Vérigny, 1 Place de la Mairie

Inscriptions : 02 37 22 48 06 / France.services@mittainvilliers-verigny.fr

Samedi 17 octobre :

- ✚ **« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »**

Une exposition d'œuvres des usagers des GEM (Groupement d'Entraide Mutuelle) du Graal (APF France Handicap), et Evasion (ALVE 28), des usagers du Foyer Bourgarel (APF France Handicap) et du service des TCA (Troubles du Comportement Alimentaire) du Centre Hospitalier Henri Ey.

Site de l'Hôtel Dieu, 34 Bd Maunory, Chartres.

Le programme complet sera disponible sur le site de Chartres métropole :
<https://www.chartres-metropole.FR/sism>

