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 ect.) 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, ect.
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 apparître 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

Programme des rendez-vous en Sud Touraine

Santé mentale

Programme des rendez-vous en Sud Touraine

Semaines d'information sur la santé mentale

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 boulversants pour faire évoluer notre regard sur les ainés. *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 profesionnels 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»*
1er DÉCEMBRE *- Les gestes qui prennent soin*
8 DÉCEMBRE *- Atelier de synthèse*

GRATUIT.

LOCHES - Maison des Associations