

# Ensemble, cultivons notre santé mentale

»»» TOUT PUBLIC

■ échanges  
■ spectacle  
■ exposition

3 au 20  
octobre  
2023



Flashez-moi  
pour connaître  
le programme

Inscriptions et renseignements :  
[service.hygiene-sante@saintmartindheres.fr](mailto:service.hygiene-sante@saintmartindheres.fr)  
04 76 60 74 62

10<sup>e</sup>  
ÉDITION  
À SAINT-MARTIN-D'HÈRES

Parents  
d'ados

## >>> Groupe d'échange entre parents

### Comment communiquer avec mon adolescent ?

Atelier d'une heure pour échanger entre parents sur la communication avec les adolescents, en présence d'un binôme de professionnels.

**Mardi 3 octobre, de 18 h à 19 h**

Maison de quartier Texier  
163 avenue Ambroise Croizat

**Accès :** Bus 14 - arrêt Cité Labeye  
Tram D - arrêt Maison communale

**Samedi 7 octobre, de 10 h à 11 h**

Maison de quartier Paul Bert  
4 rue Frédéric Chopin

**Accès :** Bus C6 - arrêt Chopin  
Bus 13 - arrêt Paul Éluard

**Gratuit sur inscription** au 04 76 60 90 24

ou accueil.fernand.texier

@saintmartindheres.fr

Tout  
public

## >>> Atelier de répit parental

### Parent'aise sophrologie

- Ouvrir une parent'aise [parenthèse] : respirer, prendre un temps suspendu de bien-être et de détente.
- Les parents peuvent venir avec leurs enfants à partir de 4 ans : les enfants jouent dans le jardin ou la salle polyvalente pendant que les parents s'offrent une heure de parent'aise.

Tout  
public

## >>> Stand d'information

### Psytruck

La santé mentale nous concerne toutes et tous : venez en discuter autour d'un café servi dans un camion très original !

- Le concept ? Le camion circule dans la région, avec à son bord des professionnels, des personnes concernées par des troubles psychiques et leurs proches.
- Parler santé mentale, découvrir des ressources locales, tester ses connaissances autour d'un café : toutes les raisons sont bonnes pour passer y faire un tour !

**Jeudi 12 octobre, de 10 h à 17 h**

Place centrale du campus, parvis de la bibliothèque universitaire droit-lettres  
1130 avenue centrale

**Accès :** Tram B et C - arrêt Bibliothèques universitaires

**Entrée libre et gratuite**

**Information à :** [coordination26@repsy.fr](mailto:coordination26@repsy.fr)

Tout  
public Dès  
12 ans

## >>> Théâtre / danse / beatbox

### La poésie de l'échec par la Com- pagnie Marjolaine Minot

- C'est l'histoire d'une famille où l'on fait semblant que tout va bien. Pourtant, tout va mal. Personne ne communique vraiment et chacun tente de cacher ses fragilités, ses émotions, jusqu'à ce qu'elles débordent, explosent à la surface du réel sous forme de "bulles" surréalistes, sonorisées et burlesques.
- Une ode originale et drôle à la famille et à tous ceux qui vont de travers. Libérateur et requinquant.

**Mardi 17 octobre, 20 h**

L'heure bleue, 2 avenue Jean Vilar  
Durée : 1 h 10

**Accès :** Bus C6 - arrêt Zella Melhis  
Bus 12 - arrêt Étienne Grappe  
Tram D - arrêt Étienne Grappe

**Tarifs :** 5 € à 17 € €

**Billetterie :** 04 76 14 08 08 et  
billetterie en ligne <https://culture.saintmartindheres.fr/equipements/lheure-bleue/billetterie/>

Tout  
public et professionnels

## >>> Café santé

### Mythes & réalités sur la santé mentale : focus "personnes âgées"

- Vous vous posez des questions sur la santé mentale ? Pour vous, un proche ou tout simplement par curiosité.
- Le Café santé tenu par les patients vous accueille pour répondre à vos questions et échanger autour des idées reçues, en présence d'une équipe spécialisée sur les troubles psychiques des personnes âgées et d'une psychologue du territoire.

**Jeudi 19 octobre, de 14 h à 16 h 30**

Au Domino, 37 avenue du 8 Mai 1945

**Accès :** Tram D - arrêt Étienne Grappe  
Bus C6 - arrêt 8 Mai 1945  
Bus C7 - arrêt Potié  
Bus 12 - arrêt Étienne Grappe

**Entrée libre et gratuite**

**Information :** 04 76 59 34 52

[contact@cpts-seg.fr](mailto:contact@cpts-seg.fr)

**Samedi 14 octobre, deux créneaux : à 9 h 30 et à 10 h 30**

Maison de quartier Texier, 163 avenue Ambroise Croizat

**Accès :** Bus 14 - arrêt Cité Labeye ou Tram D - arrêt Maison communale

**Gratuit sur inscription** au 04 76 60 90 24

ou [accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr)

Tout  
public

## >>> Exposition

### Le lieu où je me sens bien, mon lieu rêvé

- Les Martinérois de tous âges ont été invités à représenter artistiquement ces lieux qui les ressercent, nous font du bien, font rêver et apaisent...
- Une invitation et une parenthèse pour échanger sur ce qui nous fait vibrer, nous touche agréablement ou délicieusement...

### ■ Vernissage

**Dimanche 8 octobre**

Foire verte du Murier

### ■ Suite de l'exposition

**Du 10 au 20 octobre,**

Résidence autonomie Pierre Semard

25 place Karl Marx

le matin de 9 h à 12 h, sauf le vendredi 13  
(uniquement entre 14 h et 17 h)

### ■ Pot de clôture

**Vendredi 20 octobre de 16 h à 18 h**

Résidence autonomie Pierre Semard

25 place Karl Marx

### Accès :

Tram D : arrêt Édouard Vaillant

Bus C5 : arrêt Pierre Semard

Bus 14 : arrêt Cité Labeye

*Entrée libre et gratuite*

Pour les visites de plus de 5 personnes,

contacter en amont la Direction santé  
publique et environnementale

au 04 76 60 74 62

