



Sism.
Semaines d'information
sur la santé mentale



Sur le territoire de l'Ernée et du Bocage Mayennais

Renseignements et informations auprès de Camille CHAINOT,
Coordinatrice du Contrat Local de Santé : 07 48 94 92 41



PROGRAMME DES ANIMATIONS

MARDI
6 OCT.
20H

CINÉ-RENCONTRE – Documentaire « Soyons Fous »

Une équipe de personnes fragilisées par des troubles psychiques se lance dans une folle épopée : la création d'un film en haute montagne. Projection suivie d'un temps d'échanges avec des professionnels.

CinéMajestic, 5 Rue Lelièvre, 53500 Ernée

Tarif : 6€ | Tout public. Plus d'informations sur www.atmosphere53.org

JEUDI
8 OCT.
14H30
19H30

THÉÂTRE INTERACTIF – « Après la pluie »

La Compagnie *Les Chercheurs d'Art* propose une pièce qui aborde la santé mentale à travers des scènes inspirées du quotidien, touchant tous les âges et sujets. Deux représentations suivies d'un temps d'échanges avec des professionnels.

Espace Colmont, 666 Rue des Frères Monnier, 53120 Gorron

GRATUIT | Tout public dès 13 ans. Inscription : Communauté de communes de l'Ernée – 02 43 05 98 80

VENDREDI
9 OCT.
20H30

CINÉ-RENCONTRE – Documentaire « Café sans filtre »

Grâce à une formation innovante aux métiers de la restauration, cinq adolescents autistes relèvent le défi de faire vivre un véritable café en plein cœur de Paris. Projection suivie d'un temps d'échanges avec des professionnels.

Gorron Cinéma, 23 Boulevard Favrie, 53120 Gorron

Tarif : 4,20€ | Tout public.

MARDI
13 OCT.
14H30

CinéMajestic, 5 Rue Lelièvre, 53500 Ernée

Tarif : 4,50€ | Tout public.

Plus d'informations sur www.atmosphere53.org

JEUDI
15 OCT.
10H - 12h15

INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE – Santé mentale et bien-être

Proposée par la Mutualité Française Pays de la Loire, cette activité invite à explorer les effets positifs de l'activité physique sur le bien-être et la santé mentale.

Salle Gaston Blot, 46 Rue du Maine, 53120 Gorron

14H - 16h15

Salle des randonneurs, 1543 Les Bizeuls, 53500 Ernée

GRATUIT | Tout public dès 16 ans. Inscription : Communauté de communes de l'Ernée – 02 43 05 98 80 (places limitées)

DU 15
SEPT. AU
18 OCT.
Horaires de
la Maison de
santé

ESPACE D'EXPRESSION – Qu'est-ce qui m'aide à aller bien ?

A votre tour de vous exprimer ! Partagez anonymement, à travers la boîte à mots, les ressources, activités, personnes ou petites choses du quotidien qui contribuent à votre bien-être et à votre santé mentale. Vos contributions nourriront un projet artistique intergénérationnel.

Maison de santé, 24 Avenue de Paris, 53500 Ernée

GRATUIT | Tout public, accès libre.

Retrouvez toutes les actions déployées en Mayenne sur le site internet du PTSM 53 : <https://ptsm53.fr/>