

Semaines d'information sur la santé mentale du Pays de Meslay-Gréz





Du **5 au 18 octobre 2026**, la 37^{ème} édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) vous invite à **découvrir les bénéfices de l'art sur votre santé mentale**. Musique, dessin, théâtre, art-thérapie... nous pouvons créer, écouter, regarder, pour nous sentir mieux ! L'art a **un impact positif** sur la gestion des émotions, les liens sociaux ou encore les troubles psychiques.

INAUGURATION DES SEMAINES D'INFORMATION EN SANTÉ MENTALE

Vendredi 02 oct. · 17h30-19h · Espace Meslinois, 24 rue de la Gare à Meslay-du-Maine

Participez à l'inauguration des SISM 2026 ! Un moment convivial dédié à la rencontre et aux échanges autour de la santé mentale.

Au programme :

- Découverte des créations artistiques
- Présentation du programme des SISM
- Temps de partage autour d'un verre



STAND SANTÉ MENTALE

Mardi 06 oct. · 16h-18h · Marché de Villiers-Charlemagne

Vendredi 09 oct. · 8h30-12h30 · Place du marché, Meslay-du-Maine

Venez nous voir sur notre stand pour échanger avec nous sur la santé mentale.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mercredi 07 oct. · 14h-17h (fabrication « Autour du fil » : bracelets kumihimo)

Mercredi 14 oct. · 14h-17h (fabrication « Autour du fil » : point de croix)

Ludothèque Gare aux Jeux, 11 rue de la Gare à Meslay-du-Maine

Venez participer aux après-midis jeux de société placés sous le signe de la convivialité, des défis et des fous rires à partager entre petits et grands !



ATELIER ART-THÉRAPIE

Jeudi 08 oct. · 19h-20h · GAEC Arc-en-Ciel, Lieu-dit Placé à Bazougers · Dès 16 ans · Intervenante : Ylvie De Kam-Larsen

Dans un cadre bienveillant et sécurisant, laissez-vous guider pour explorer vos ressentis, vos émotions et les exprimer à travers le dessin. Cet atelier découverte invite chacune à explorer ses ressources intérieures en créant un espace de réconfort et d'apaisement, comme un véritable cocon personnel.

Sur inscription au 07 50 09 96 71 · therapieartistique@protonmail.com



ATELIER ESTIME DE SOI

Vendredi 09 oct. · 14h-16h · Espace Meslinois, 24 rue de la Gare à Meslay-du-Maine · Intervenant : Association Couleurs prévention

L'estime de soi est un thème essentiel pour le bien-être personnel et les relations avec les autres. Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent mieux se connaître, renforcer leur confiance et développer une image positive d'elles-mêmes.

Sur inscription au 02 43 64 39 98 · e.meslinois@ville-meslaydumaine.fr

BALADE SENSORIELLE

Vendredi 09 oct. · 14h30 - 16h · Parking de l'étang, La Bazouge-de-Chémeré · Intervenante : Cindy Pauloin

Partez pour une balade sensorielle à la découverte de la nature. Au fil du parcours, éveillez vos sens en observant, sentant, touchant et écoutant les végétaux dans une ambiance conviviale et poétique. Chacun pourra explorer les sensations à son rythme, partager ses ressentis et sa curiosité.

Sur inscription jusqu'au 7 octobre au 02 43 91 83 57

CONCERT D'ORPAIR COLLECTIF

Vendredi 09 oct. · 19h-21h · Restaurant Les Canailles, 29 avenue de Sablé à Meslay-du-Maine

ORPAIR Collectif rassemble musiciens et chanteurs qui se sont rencontrés au sein de l'association Pouvoir d'Agir 53. Ils ont pour point commun d'être concernés par les troubles psychiques. Ces artistes courageux offrent des chansons authentiques en se livrant dans des textes porteurs d'espoir.

Grâce à la musique, ils cassent les tabous sur la maladie psychique et se libèrent du handicap. Leurs chansons marquées de teintes rock, pop, funk, ou encore rap marqueront les esprits !

YOGA DU RIRE



Samedi 10 oct. · 10h-11h30 · Espace Meslinois, 24 rue de la Gare à Meslay-du-Maine · Intervenante : Brigitte Cabon

Rire ensemble crée du lien et a des effets bénéfiques sur le moral et la santé. Les ateliers démarrent par un échauffement corporel ludique, suivis par des exercices de rire sans raison en alternant des exercices de respiration et des jeux coopératifs. Les séances se terminent par une méditation/relaxation.

Sur inscription au 06 72 56 39 86 · yogadurire53@gmail.com · www.brigitte-cabon.fr

JEUX DE SOCIÉTÉ

Samedis 10 et 17 oct. · 10h-12h

Ludothèque Gare aux Jeux, 11 rue de la Gare à Meslay-du-Maine

Venez participer aux après-midi jeux de société placé sous le signe de la convivialité, des défis et des fous rires à partager entre petits et grands !

MUSICOTHÉRAPIE

Jeudi 15 oct. · 20h-21h30 · Médiathèque de Meslay-du-Maine, 3 boulevard d'Aldingen · Intervenant : Florian Segrétain

Venez découvrir la musicothérapie via une séance proposant un temps de détente, de relaxation et de décharge des tensions grâce aux sons, aux rythmes et à l'induction musicale. Un moment pour se recentrer, relâcher les pressions du quotidien et favoriser le bien-être dans une ambiance apaisante et bienveillante.

Sur inscription au 02 43 02 59 56

PIÈCE DE THÉÂTRE « L'EFFRAYANTE EFFRAYÉE »

Vendredi 16 oct. · 20h · Espace Corail, 7 rue de la Tour d'Auvergne à Villiers-Charlemagne · Dès 15 ans

La Compagnie Bleu Théâtre nous plonge dans le quotidien d'Anna et Théo, deux lycéen·nes passionné·es de danse confronté·es aux troubles schizophréniques d'Anna et aux conséquences sur leur vie d'adolescents. Un spectacle marquant mêlant danse et théâtre.

Intervenants : Associations Pouvoir d'agir 53 et l'UNAFAM 53

Réservation conseillée jusqu'au 14 octobre à : r.kake@paysmeslaygrez.fr · 06 40 75 48 86



FRESQUE PARTICIPATIVE

Samedi 17 oct. · 10h-12h · Ludothèque Gare aux Jeux, 11 rue de la Gare à Meslay-du-Maine · Dès 10 ans · Intervenante : Eva Gohier

À travers la peinture, le collage ou le dessin, venez vous exprimer et créer une oeuvre collective !