



### Atelier "Découvrir les connaissances relationnelles et affectives"

Découverte de l'outil interactif et ludique PRODAS (PROgramme de Développement Affectif et Social, une méthode québécoise de développement de la personne).

- Les 12 et 19 octobre de 14h à 16h au CPEF- Centre de santé sexuelle, 12-14, avenue des États Généraux à Échirolles

Information et réservation par mail à [cpef.echirolles.eybens@leplanningfamilial38.org](mailto:cpef.echirolles.eybens@leplanningfamilial38.org) ou au 04 76 59 37 69.

### Atelier sophrologie dans le cadre de "Ma santé en mouvement"

- Vendredi 13 octobre de 14h à 15h30 à la Maison des habitant-es Anne-Frank 1 rue de Lorraine à Échirolles - 04 76 40 20 51

Sur inscription à l'accueil de la MDH Anne-Frank.

### "Les aidant-es et leur santé"

Échanges sur le quotidien des aidant-es dans le cadre des Vendred'Ebats de l'association New life New Diet.

- Vendredi 13 octobre, à 18h, salle Melville, 1 rue Jean-Renoir à Échirolles

### Atelier Cosmos dans le cadre de "Ma santé en mouvement"

Voyage autour des planètes ressources et obstacles, en recherche de l'équilibre psychique.

- Vendredi 20 octobre de 14h à 15h30 à la Maison des habitant-es Anne-Frank à Échirolles

Sur inscription à l'accueil de la MDH Anne-Frank.



### "Les santés"

Échanges autour des différentes santés dans le cadre des Vendred'Ebats de l'association New life New Diet.

- Vendredi 20 octobre à 18h, salle Melville, 1 rue Jean-Renoir à Échirolles

### POUR LES PROFESSIONNEL-LES Échanges autour des prises de risques sous l'angle de la santé

- Lundi 9 octobre de 13h30 à 15h30, salle de la Quinzaine à l'hôtel de ville d'Échirolles

Sur inscription par mail à [carole.begou@echirolles.fr](mailto:carole.begou@echirolles.fr)

### Prévention et promotion en santé mentale par et pour les jeunes

Présentation du projet *Ambassadeurs en santé mentale* dans le cadre du programme Unicité service civique.

- Jeudi 12 octobre, de 10h à 12h, à la Maison de l'habitant, avenue des Îles de Mars au Pont-de-Claix

### Repas partagé : découverte du lieu d'écoute et son fonctionnement

- Mardi 10 octobre à 12h au CCAS d'Échirolles, à l'hôtel de ville, 1 place des 5 fontaines

De préférence adresser un mail d'inscription à [psycholieudecoute@echirolles.fr](mailto:psycholieudecoute@echirolles.fr)

**Toutes les animations sont gratuites.**

Visuel : SISM - Service communication, Ville d'Échirolles - Impression service reprographie - Septembre 2023 - Ne pas jeter sur la voie publique



## Échirolles – Le Pont-de-Claix, du 9 au 20 octobre 2023

Expositions, ateliers, balades...





Renzo Sulli,  
Maire d'Échirolles  
et président du CCAS  
Vice-président de Grenoble-Alpes Métropole

Le conseil municipal  
et le conseil d'administration du CCAS

ont le plaisir de vous convier à l'inauguration des

## Semaines d'information sur la santé mentale

dont le lancement aura lieu  
**le lundi 9 octobre 2023, à 11h30**  
dans l'atrium de l'hôtel de ville à Échirolles



Les Semaines d'Information sur la santé mentale ont lieu chaque année en octobre. **Leur objectif est de sensibiliser et d'informer** sur la santé mentale et de la reconnaître comme une préoccupation qui nous concerne toutes et tous, du "simple" bien-être jusqu'à la maladie psychique. Il s'agit aussi de **rassembler** les habitant-es et les professionnel-les sur ce sujet.

Le thème de l'édition 2023 est **À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit**. À toutes les étapes de la vie, nous pouvons traverser des épreuves, nous pouvons être touchés-es par la maladie, le handicap, le deuil... mais cela ne doit pas être un obstacle à notre épanouissement et à celui de notre entourage.

Dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale d'Échirolles – Le Pont-de-Claix (CLSM), nous avons choisi de proposer des temps forts pour toutes et tous afin de se réunir, s'informer, partager et prendre soin de soi.

*Le CLSM Échirolles – Le Pont-de-Claix est co-présidé par Renzo Sulli, président du CCAS d'Échirolles, Christophe Ferrari, président du CCAS du Pont-de-Claix, et le Docteur Faouzi Ghanem, le Pôle Drac Trièves Vercors et Pôle Grenoble Grésivaudan du Centre Hospitalier Alpes Isère, et en lien avec l'UNAFAM 38.*

**Plus d'information : [carole.begou@echirolles.fr](mailto:carole.begou@echirolles.fr)**  
**Coordinatrice du CLSM d'Échirolles et du Pont-de-Claix. Tél : 07 79 35 06 57**



### UNE EXPOSITION

#### LES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

À l'image des gestes de premiers secours en santé physique, les carnets du secouriste en santé mentale sont conçus pour apporter un premier soutien à une personne qui éprouve un malaise émotionnel, des manifestations d'un trouble psychique, ou en situation de crise. Cette aide est très utile en attendant l'intervention d'un-e professionnel-le.

Cette exposition est présente sur deux lieux, à Échirolles et au Pont-de-Claix, du 9 octobre au 20 octobre 2023.

#### • À Échirolles

Dans l'atrium de l'hôtel de ville, 1, place des Cinq-Fontaines  
En accès libre : ouvert à tout public, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Avec une animation autour de l'exposition *Débat mouvant et échange*, par la psychologue du lieu d'écoute d'Échirolles :  
le lundi 9 octobre à 11h et  
le mardi 17 octobre de 14h à 15h  
(de préférence, s'inscrire par mail à [psychologie@echirolles.fr](mailto:psychologie@echirolles.fr))



#### • Au Pont-de-Claix

À l'accueil du CCAS Irène Joliot-Curie, 27 avenue Antoine-Girard  
En accès libre et ouvert au public de 8h30 à 12h (sauf le lundi à 10h) et de 13h30 à 17h

Avec une animation autour de l'exposition *Débat mouvant et collation*, par la psychologue du lieu d'écoute du Pont-de-Claix et la médiatrice santé, le jeudi 12 octobre à 17h à l'accueil du CCAS

### DES ÉVÉNEMENTS POUR SE RÉUNIR ET POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

#### POUR LES FAMILLES

##### Animation-jeu "La couleur des émotions"

• Les mercredis 11 et 18 octobre de 16h30 à 18h, durant les temps d'ouverture de la ludothèque Irène Joliot-Curie au Pont-de-Claix

#### POUR TOUS, DE 0 À 99 ANS

##### "Balade sensorielle intergénérationnelle"

• Mercredi 11 octobre de 9h30 à 11h

Rendez-vous sous les halles à la Frange verte d'Échirolles. Inscription à l'Espace Enfants-Parents ou au 04 76 09 87 48.

#### POUR LES JEUNES

##### Comment et où se sentir bien ?

Un temps de partage entre jeunes autour d'une activité pour prendre soin de soi.

• Mercredi 25 octobre à l'Espace Picasso, 2 rue Pablo-Picasso à Échirolles  
Sur inscription au 04 76 09 74 73.



#### POUR LES ADULTES

##### "Marchons ensemble pour notre bien être"

Nous découvrirons ensemble les bienfaits de l'activité physique en plein air, grâce au nouveau parcours de santé au parc Maurice-Thorez.

• Lundi 9 octobre, à 14h, rendez-vous devant l'école Jean-Moulin d'Échirolles, côté parc

En cas de pluie, une visite de l'exposition *Les premiers secours en santé mentale*, à l'hôtel de ville d'Échirolles, sur les mêmes horaires, est prévue. Pour toute information : 07 79 35 06 57.