

# Thouars s'anime pour la Semaine de la santé mentale



Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, des structures du Thouarsais se sont regroupées pour élaborer un programme et sensibiliser sur la question.

© (Photo NR)

Par Janlou CHAPUT-MORIN Publié le 06/10/2024 à 16:51, mis à jour le 06/10/2024 à 16:51

**Durant la Semaine d'information sur la santé mentale, du 7 au 20 octobre 2024, association, structures et collectivité s'engagent pour des animations ouvertes à tous. L'occasion de sensibiliser sur une problématique qui peut toucher tout le monde.**

Dans le cadre de la Semaine d'information sur la santé mentale, dispositif national programmé entre le 7 et le 20 octobre 2024, différentes animations seront proposées sur le Thouarsais.

Derrière cette initiative, le Groupe d'entraide mutuelle ([Gem](#)), association regroupant des personnes en situation de troubles psychiques, s'est reconnecté à différents partenaires, que sont le Contrat local santé (CLS), le Service d'accompagnement médico-social (CMP) pour les adultes handicapés (Samsah) et le centre médico-psychologique. « *Notre objectif, c'est aussi de créer du lien avec des partenaires* », explique Salomé Fourreau, animatrice au Gem.

## **Des animations pour tous**

Alors que le thème de l'année est « En mouvement pour notre santé mentale », les différents organismes ont réfléchi à des activités en lien avec le mouvement. « *Il ne s'agit pas forcément, d'ailleurs, d'activité physique ou de sport. Cela peut consister à sortir de chez soi, ou aller de l'avant* », suggère Salomé Fourreau. C'est pourquoi les quatre propositions relèvent du sportif et du culturel. Si les adhérents et les patients des différentes structures y participeront, ces animations sont ouvertes à tous.

À commencer par une marche au château d'Oiron, prévue mardi 8 octobre de 14 h à 16 h 30. Cette randonnée, avec visite du château, sera aussi l'occasion d'un quiz sur la santé mentale.

Le jeudi 10 octobre, de 14 h à 16 h, le service sport de la communauté de communes du Thouarsais organise quatre ateliers sportifs, au complexe de Sainte-Verge. De quoi travailler les sports collectifs, le renforcement musculaire, l'adresse ou encore la motricité, et surtout en profiter pour découvrir le [sport santé](#). « *La notion de bien-être est l'une des premières caractéristiques qui ressort chez ceux qui pratiquent* », souligne Dorian Mauger, responsable du service éducation, jeunesse et sport à la communauté de communes.

### **Musique et créations en mouvement**

Le mardi 15 octobre, de 14 h à 18 h, place à la musique au conservatoire Tyndo, avec cette fois trois ateliers, de percussions, de voix, et d'expression corporelle. « *C'est une façon de pratiquer la musique dans le mouvement* », rappelle François Goutal, directeur du pôle culture à la communauté de communes.

Enfin, le samedi 17 octobre, la journée (de 12 h à 20 h 30) sera consacrée à une exposition de créations et des témoignages des adhérents du Gem, des patients du CMP ou des personnes accompagnées par le Samsah, au MZ. Il sera possible d'échanger.

L'ambition de ce projet est de sensibiliser le public à cette question qui peut tous nous concerner de près et de loin. C'est pourquoi tous ces rendez-vous sont ouverts à tous. Il est cependant nécessaire de s'inscrire, dans la limite des places disponibles, auprès du Gem, par téléphone au 06.48.94.92.35 ou 09.81.39.73.73, ou par mail à [gemthouars@adapei79.org](mailto:gemthouars@adapei79.org)