

Semaines d'information sur la santé mentale



POUR
MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

10 au 23 octobre 2022

CONFÉRENCES • THÉÂTRE
BALADES • FRESQUE
ATELIERS

GRATUIT &
OUVERT À TOUS



BOURGES

CCAS



SAMEDI 1^{ER} OCTOBRE

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES

MAISON DES ASSOCIATIONS,
28 rue Gambon à Bourges 9h-12h30 et
14h-17h (repas du midi compris)
Bus arrêt Nation

**Public : Toutes personnes confrontées
à la maladie psychique d'un proche**

Connaître les maladies, leurs symptômes
et les acteurs impliqués dans leur prise en
charge constitue autant d'informations pri-
mordiales pour aider les personnes malades,
favoriser leur insertion et leur autonomie.
Rompre l'isolement des familles.

INFOS/CONTACT : Réservation nécessaire avant
le 24 septembre (20 personnes maximum) UNA-
FAM du Cher - 02 48 70 05 38 - 18@unafam.org

*Intervenant : Mme Brigitte KEPZINSKI psychologue et
Mme Bernadette LE GUEN bénévole UNAFAM du Cher*

MARDI 11 OCTOBRE

ATELIERS « MON LOGEMENT A BESOIN D'AIR »

CENTRE SOCIAL DE LA CHANCELLERIE
8 rue Jules Louis Breton • 10h-12h30
Lignes A, 3, 7 Arrêt Cothenet
CENTRE SOCIAL DU VAL D'AURON
Place Martin Luther King • 14h-16h30
Lignes A Arrêt Val d'Auron

Tout public

Informations et astuces sur la qualité de
l'air intérieur de la maison - atelier de fa-
brication de produits ménagers au naturel :
une lessive et un nettoyant multisurfaces.

INFOS/CONTACT : Direction Prévention Santé
Ville de Bourges - 02 48 57 82 30

Intervenant : Association CAP Tronçais

BALADE-EXPO « SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE »

RERS DE BOURGES • RDV 15 rue Jean
Rameau 18000 Bourges • Infos à 9h pour
un départ à 9h30 et une arrivée vers 12h
Lignes A, 3, 7 Arrêt Cothenet

Tout public

Une balade-expo de 3km pour parler des en-
jeux et impacts du numérique et découvrir
les lieux de vie présents dans les quartiers
nord.

INFOS/CONTACT : Karine VERHAEGHE et Alexane
BALASSE, FRAPS-IREPS 18 au 02 48 24 38 96

*Intervenant : Réseau d'échanges réciproques
de savoirs de Bourges (Pôle Mieux Vivre Ensemble
aux Gibjoncs) et FRAPS-IREPS 18*

CONFÉRENCE SUR LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

CENTRE SOCIAL DU VAL D'AURON
Place Martin Luther King • 16h30-18h30
Lignes A Arrêt Val d'Auron

Tout public

La maison et ses sources de pollutions :
connaître, comprendre, décrypter, agir.

INFOS/CONTACT : Direction Prévention Santé
Ville de Bourges - 02 48 57 82 30

Intervenant : Association CAP Tronçais

MERCREDI 12 OCTOBRE

ANIMATION « UN GESTE POUR MON QUARTIER » : OPÉRATION PROPRETÉ + COLLECTE SOLIDAIRE + STANDS, ANIMATIONS »

CENTRE SOCIAL DU VAL D'AURON,
place Martin Luther King à Bourges
Lignes A Arrêt Val d'Auron

Tout public

- 9h-12h : Opération de propreté
(ramassage des déchets, tri,
informations) : avec la Mission
Locale et Bourges Plus.

Pensez à apporter vos gants
(pincettes et sacs poubelles fournis)

- **13h30-16h30** : Collecte solidaire d'objets réutilisables pour la recyclerie Recycl'Régie : petits mobiliers, vêtements, déco, vaisselle, jouets, livres...
- **14h-18h** : Stands, animations, infos autour de la santé et l'environnement, par les associations et structures du quartier
- Animations de la Bibliothèque de Rue (Ligue de l'Enseignement), du Centre Social, de l'Épicerie Solidaire du Val d'Auron
- Présentation-échanges autour des déchets et des « conversations carbone » par Bourges Plus en lien avec l'ADEME et l'institut Negawatt
- « Bar à eau » et découverte des « éco » gestes simples et faciles pour préserver et économiser l'eau, par les jeunes de l'association Tivoli Initiatives (projet « Les éléments'Terre »)

INFOS/CONTACT : Régie de quartier Bourges Agglo Services - 06 20 85 66 74

Retrouver la liste complète des animations et des intervenants sur Le Facebook @relaishabitantsbourges

*Coordinateur : Mathieu ROBIN VIGNERAS
Eco-conseiller, Relais Habitants -
Régie de Quartier Bourges*

BALADE PATRIMOINE ET BIODIVERSITÉ « LES CURIOSITÉS DU VAL D'AURON »

RDV CENTRE SOCIAL DU VAL D'AURON
place Martin Luther King à Bourges
13h30-16h30

Lignes A Arrêt Val d'Auron

Tout public

Balade à la découverte des curiosités et de l'identité du quartier du Val d'Auron à travers son parcours d'Art Urbain, son patrimoine historique, et la diversité de ses espaces naturels

INFOS/CONTACT : Gestion Urbaine et Sociale de Proximité - Bourges Plus - 02 48 67 57 11

Intervenant : Collectif Urb'Annale en lien avec L'Amicale du Val d'Auron, APLEAT ACEP, Bourges Agglo Services, Service Ville d'Art et d'Histoire et Direction Espaces Verts de La Ville de Bourges

VENDREDI 14 OCTOBRE

BALADE DOUCE À LA DÉCOUVERTE DES MARAIS

RDV PARKING DU RESTAURANT LE CARAQUI
(chemin du Caraqui, Bourges)

10h-12h (avec ravitaillement à mi-parcours)

Lignes 2 et 7 Arrêt Chaussée de Chappe

Tout public

Découvrir les marais et les deux parcelles des associations. Dans un environnement calme et serein, partager un moment convivial et échanger sur nos connaissances des lieux. Gratuit. Inscription au préalable obligatoire.

INFOS/CONTACT : Fabienne DELFOLIE
02 48 24 50 40 (Référente Espoir 18)

Intervenant : Réseau d'échanges réciproques de savoirs de Bourges (Pôle Echanges de savoirs) - et SAVS L'Enval de l'association Espoir 18

VENDREDI 14 ET SAMEDI 15 OCTOBRE

OPEN FRESQUE

« DE LA COULEUR DANS LE QUARTIER »

QUARTIER CHANCELLERIE

9 Rue Paul Gauchery • 9h-17h

Lignes A, 3, 7 Arrêt Cothenet

Tout public - tous les âges

Réalisation d'une fresque participative sur la thématique du bien-être, de l'environnement social et climatique en association avec les habitants, les acteurs du quartier : que tous ceux qui passent viennent mettre une touche,

une signature de couleur. La griffe du graffeur sera de créer une harmonie liant les dessins entre eux

**INFOS/CONTACT : Fédération des Œuvres Laïques
Ligue de l'Enseignement - 06 83 89 84 79**

*Intervenant : Disk Aerosol – Graffeur
avec la participation de La régie de quartier
Bourges Agglo Services*

SAMEDI 15 OCTOBRE

JOURNÉE « MIEUX ACCOMPAGNER UN PROCHE SOUFFRANT DE SCHIZOPHRÉNIE »

**MAISON DES ASSOCIATIONS,
28 rue Gambon à Bourges
9h-12h30 et 14h-17h (repas du midi compris)
Bus arrêt Nation**

**Public : Entourage d'une personne
concernée par la maladie**

Prendre conscience des savoirs expérimentiels, interagir plus efficacement, obtenir des repères et des outils pour mieux faire face – journée précédée d'un module e-learning sur « les schizophrénies »

**INFOS/CONTACT : Réservation nécessaire avant
le 7 octobre (12 personnes) : UNAFAM du Cher 02
48 70 05 38 – 18@unafam.org**

*Intervenant : Mme Michèle COUFFRANT, psychologue et
Mme Bernadette LE GUEN bénévole UNAFAM du Cher*

LUNDI 17 OCTOBRE

CONFÉRENCE-DÉBAT-ÉCHANGE « L'HABITAT DES GENS DU VOYAGE »

**AMPHITHÉÂTRE DU MUSÉUM D'HISTOIRE
NATURELLE, 9 Allée René Ménard à Bourges
14H-16H30**

**Lignes A, B, C, 12 et 15 Arrêt Séraucourt
Grand public et professionnels**

L'intervenant vient actuellement de dresser un inventaire exhaustif et cartographié des aires d'accueil des Gens du Voyage en France. Cet inventaire s'appuie sur des critères précis et factuels comme la distance

et la durée de trajet de la mairie à l'aire, la proximité immédiate de zones habitables ou de zones à risque sanitaire ou écologique (centrale nucléaire, déchèterie, usine, station d'épuration, etc.). Les conditions de cet habitat sont indignes : nombre de places insuffisant, éloignement de tout service, sites pollués... Cette situation ne contribue pas au bien être de ces populations qui vivent une véritable discrimination. Cet échange avec le public permettra une meilleure connaissance des Gens du Voyage et sûrement battre en brèche quelques idées reçues.

**INFOS/CONTACT : APLEAT/ACEP
Centre Social Cher Tsiganes - 02 48 21 34 07**

*Intervenant : William ACKER Juriste, Auteur de « Où
sont les Gens du Voyage ? » - Editions du Commun*

BALADE LA CHATAIGNERAIE « VISITE DU SENTIER DES ARTS, DU PARCOURS SENSORIMOTEUR ET DE LA FERME PÉDAGOGIQUE »

**EAM « LA CHATAIGNERAIE »,
1265 route de Bourges - 18390 OSMOY
14h-16h**

Grand public

Géré par l'Association Sésame Autisme Cher, l'Établissement d'Accueil Médicalisé (EAM) accueille depuis 2018 des artistes en résidence et utilise l'art et la nature comme médiation. Sur un site écocertifié, une douzaine d'installations jalonnent le sentier. Construites avec des matériaux nobles, elles sont dédiées à leur lieu d'accueil « art in situ ». Visite du Sentier des Arts, du parcours sensori moteur et de la ferme pédagogique.

**INFOS/CONTACT : Sésame Autisme Cher
EAM La Chataigneraie - 02 48 30 71 20**

Intervenant : Karine LEDUC Cheffe de service Pôle Ateliers et chargée de développement Pôle Art et Nature



MARDI 18 OCTOBRE

THÉÂTRE « AU VILLAGE LE MENTAL S'EMBALE »

PENSION DE FAMILLE LE RELAIS,
20 avenue de Gionne à Bourges
10h30-12h30

Lignes A, B, C, 12 et 15

Arrêt Joffre ou Abbé Moreux

Grand public, professionnels

Les locataires des Pensions de Famille de l'Association Le Relais ont réalisé une pièce de théâtre, de son écriture à sa mise en scène. La pièce se déroule au sein d'un village, où le collectif peut avoir des répercussions sur l'individualité.

INFOS/CONTACT : Association Le Relais,
Pôle Logement Adapté -pauline.pourtin@lere-lais18.fr - 35 places disponibles par matinée

Intervenant : Résidents de La Pension de Famille

MERCREDI 19 OCTOBRE

« BOUGEZ EN TOUTE SÉCURITÉ DANS LA VILLE »

Piste d'éducation routière des Gibjoncs
rue Théophile Gauthier à Bourges
14h30-16h30

Ligne 7 Arrêt Mallarmé

Lignes A et 10 Arrêt Romain Rolland

Public : Familles – Grand public

Savoir rouler en Ville en toute sécurité à vélo ou en trottinette :

- Ateliers d'apprentissage avec des vélos adultes et enfants,
- Découverte du vélo électrique pour adulte,
- Sensibilisation à la sécurité routière – atelier mécanique.
- Sensibilisation sur les sensations en cas de consommation d'alcool ou de produits stupéfiants dans

Le cadre de la sécurité routière
Venez jouer en famille avec le jeu « Osons le bus » pour mieux connaître les acteurs et le réseau de transport en commun.

INFOS/CONTACT : Contrat Local de Sécurité et de Prévention de La Délinquance (CLSPD) Ville de Bourges/ Service Politique de La Ville - Gestion Urbaine et Sociale de Proximité en partenariat avec Le Service Mobilité Durable et Transport de Bourges Plus Tél. : 02 48 67 57 11 ou 02 48 57 81 21

Intervenants : AggLoBus - Prévention MAIF - Police Municipale - Points Rencontres Jeunes Ville de Bourges - Réseau d'échanges réciproques de savoirs de Bourges (Pôle Rivage)

« LA JUNGLE DES DIFFÉRENCES »

BIBLIOTHÈQUE DES GIBJONCS

Place François Mauriac,

1 rue Jules Bertaut à Bourges

Accueil à partir de 14h45

Ligne 7 Arrêt Mallarmé

Lignes A et 10 Arrêt Romain Rolland

Public : Famille (Les enfants doivent être accompagnés d'un parent)

- 15h-16h15 : Conte « Les contes du loup qu'en dit long » par Frédéric NAUD à partir de 6 ans. Pour les plus petits, des lectures seront proposées.
- 16h30-18h : Création collective d'un flipbook « Créer ton animal » sur inscription

Un goûter sera proposé pendant le temps créatif. Gratuit.

INFOS/CONTACT : Bibliothèque des Gibjoncs, secteur jeunesse au 02 48 24 61 93

Intervenant : Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs – Pôle RIVAGE, Ligue de l'enseignement du Cher – Bibliothèque de rue et Pôle Ressources 18 et Bibliothèque des Gibjoncs

JEUDI 20 OCTOBRE

« JEU DE L'OIE SUR LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE »

RÉSIDENCE ACCUEIL L'ÉTINCELLE

DE L'ASSOCIATION ESPOIR 18
16 Avenue de Gionne, Appartement 1,
cour Casimir Tollet, Bourges
14h-16h
Lignes A, B, C, 12 et 15
Arrêt Joffre ou Abbé Moreux

Adultes et jeunes adultes

Venez participer à un jeu de l'oie sur la thématique des économies d'énergie. Cette activité permet d'apprendre quelques conseils pour économiser de l'argent, réduire son impact sur l'environnement tout en s'amusant !

INFOS/CONTACT : Rac.espoir18@live.fr /
02.48.65.03.11

*Intervenant : Auriane FRICHET, hôtesse,
Laurine SARABIA, Conseillère en Economie Sociale
et Familiale et Marie-Laure AUDONNET, cheffe de
service*

THÉÂTRE « AU VILLAGE LE MENTAL S'EMBALE »

PENSION DE FAMILLE LE RELAIS,
20 avenue de Gionne à Bourges
10h30-12h30
Lignes A, B, C, 12 et 15
Arrêt Joffre ou Abbé Moreux

Grand public, professionnels

Voir descriptif mardi 18 octobre.

VENDREDI 21 OCTOBRE

VISITE DE « LA FERME DES BEAUX REGARDS »

10 rue Marguerite Audoux à Bourges
(face au Lycée Vauvert) - 10h30 à 12h
Ligne 6 Arrêt Saint Exupéry

Tout public

Au cœur de Bourges, depuis 2018, une ferme urbaine est installée. 70 arbres fruitiers (pommiers, poiriers et pruniers de variétés anciennes et locales) et des parcelles de maraichage sous serre et en plein champ forment les 2,5 hectares de la ferme. Relier les habitants à leur consommation, proposer des fruits et légumes de saison cultivés en agriculture biologique et créer du lien via d'autres événements (ateliers, écoles,...), telle est la proposition de la ferme aux habitants de Bourges.

INFOS/CONTACT : Aurélien CHARTENDRAULT,
07 82 30 22 12, contact@fermedesbeauxregards.fr

*Intervenant : Ferme des Beaux Regards,
cultures urbaines*

SAMEDI 22 OCTOBRE

« MUSÉUM MARTEAU » SPECTACLE IMMERSIF D'EFFEUILLAGES BURLESQUE

MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE,
Les Rives d'Auron - 9 Allée René Ménéard
à Bourges • A partir de 20h
(20h-20h45-21h30-22h15)

(spectacle joué toutes les 45 minutes)

Lignes A, B, C, 12 et 15 Arrêt Séraucourt

Public : Adultes

Suivez le guide dans le Museum Marteau, un cabinet de curiosités où vous découvrirez la nature profonde de personnages étranges. Spectacle immersif et déambulatoire au sein du Muséum d'Histoire Naturelle de Bourges joué toutes les 45 minutes de 20h00 à 22h15.

Jauge restreinte, réservation obligatoire
auprès du Muséum 02 48 65 37 34

INFOS/CONTACT : Compagnie Marteau
www.compagniemarteau.com

*Intervenant : Le Marteau de Velours
Ecole d'Effeuilage Burlesque de Bourges*

EXPOSITIONS ANIMATIONS

TOUT AU LONG
DE LA QUINZAINÉ...

EXPOSITION-VISITE-PORTES OUVERTES « DIS-MOI OÙ TU HABITES ? »

11-12-13 et 18-19-20 octobre

PENSION DE FAMILLE ADOMA

13 place Gordaine à Bourges

14h-16h (3 créneaux d'accueil : 14h, 15h
et 16h, afin de prévoir la visite des 2 sites,
véhicule Adoma à disposition)

Lignes 4, 12 et 15 Arrêt Saint Bonnet

Tout public - tous les âges

- Accueil de toutes personnes extérieures à la structure, partager un temps d'échange et une visite des différents lieux d'habitation d'Adoma, témoigner sur l'importance d'une adresse, d'un lieu de résidence dans le quotidien
- Témoignages de résidents ayant vécu sur plusieurs sites Adoma, ayant connu le logement en semi collectivité et ayant accédé au logement individuel au sein d'un collectif
- Témoignages de résidents ayant affronté le regard de professionnels quant à leur adresse
- Témoignages de résidents sur le déménagement de la Pension de Famille : ce qui a changé en eux et dans le regard de l'autre
- Mais aussi : le changement d'environnement, les aspects positifs et négatifs, l'avant, l'après et comment ils envisagent le futur

INFOS/CONTACT : ADOMA - 07 64 72 21 49

Intervenant : Résidents de la Pension de Famille,
Annabelle GRANIER Responsable et
Elsa ROLLINAT Agent d'accueil

EXPOSITION « SOLS MAJEURS »

MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE,

9 Allée René Ménard à Bourges

14h-18h

Tout public

Embarquez pour un voyage extraordinaire : pas sur Mars, mais juste là sous nos pieds ! Prenez une grande inspiration et plongez dans le sol à la découverte du premier mètre de terre où une diversité biologique extraordinaire vit en symbiose. Dans une mise en scène immersive et poétique des artistes Dominique Rousseau et Charlotte Rodon, venez explorer l'une des ultimes terra incognita. L'exposition « Sols majeurs » présente les dernières découvertes scientifiques qui font de ce milieu l'un des plus fascinants et importants face aux enjeux sociétaux d'aujourd'hui et de demain.

INFOS/CONTACT : Muséum d'histoire naturelle

Intervenant : Muséum d'histoire naturelle
02 48 65 37 34



En raison du contexte sanitaire,
inscription préalable souhaitable
auprès de :

MIREILLE LEROY

Animatrice territoriale de santé Direction
Prévention Santé Ville de Bourges

mireille.leroy@ville-bourges.fr
02 48 57 82 30

