

Amandine DEMORE

Maire d'Échirolles & présidente du CCAS

**Le conseil municipal & le conseil
d'administration du CCAS**

Christophe FERRARI

Maire de Pont de Claix & président du CCAS

Président de Grenoble-Alpes Métropole

**Le conseil municipal & le conseil
d'administration du CCAS**

ont le plaisir de vous convier aux

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Le thème de l'édition 2025 est

***Pour notre santé mentale,
réparons le lien social***

**Inauguration
vendredi 10 octobre à 16 h 30**

Maison des habitant-es La Ponatière
8, avenue Paul-Vaillant-Couturier à Échirolles.

Chaque année, nous nous réunissons pour partager une préoccupation qui nous concerne tous et toutes, du simple bien-être jusqu'à la maladie psychique. L'objectif des Semaines est de **sensibiliser et de s'informer pour mieux se saisir des lieux ressources**.

L'Organisation Mondiale de la Santé indique que *« des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique, ainsi qu'à notre bien-être »*, et que *« se lier aux autres : c'est nécessaire et pourtant difficile »*. L'enjeu est donc d'agir pour favoriser les relations qui font du bien.

Dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale d'Échirolles – Pont de Claix (CLSM), des ateliers sont proposés pour tous et toutes afin de s'informer, de partager et de prendre soin de soi.

Le CLSM Échirolles – Pont de Claix est coprésidé par Amandine Demore, présidente du CCAS d'Échirolles, Christophe Ferrari, président du CCAS de Pont de Claix, le Docteur Clément Donde Coquelet, responsable du pôle Drac Trièves Vercors du Centre Hospitalier Alpes-Isère, en lien avec l'Unafam 38.

Plus d'information : carole.begou@echirolles.fr
Coordinatrice du CLSM d'Échirolles et Pont de Claix
07 79 35 06 57

EXPOSITION

LA SOLITUDE, L'ISOLEMENT ET LA PERSONNE ÂGÉE

Paroles croisées
& démarche du projet



en collaboration avec
CARIA asbl



ÉCHIROLLES

Résidence autonomie Maurice-Thorez

DU 8 SEPT. AU 10 OCTOBRE
de 9h-17h (du lundi au vendredi en libre accès)

PONT DE CLAIX

(Centre social Irène-Joliot-Curie)

DU 6 AU 17 OCTOBRE 2025
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
(du lundi au vendredi)

À partir d'une exposition prolongeant une
démarche autour de la solitude, l'isolement
et la personne âgée mais pas seulement...
Conçue par Culture & Santé à Bruxelles.

Ateliers *Paroles croisées* sur la solitude
et l'isolement en lien avec l'exposition :

Pont de Claix

Mercredi 17, 24 sept. et 1^{er} octobre
de 14h à 15h30

(Salle d'activité du centre social Irène-Joliot-Curie)

Échirolles

Judi 9 octobre de 10h à 12h
(Village2 santé)



LE PROGRAMME DES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

TOUS LES TEMPS SONT GRATUITS

**POUR TOUTES & TOUS
DE 0 À 99 ANS**

STAND D'INFORMATION SUR LES LIEUX RESSOURCES POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

VENDREDI 3 OCTOBRE de 9h à 12h

Marché du centre-ville d'Échirolles,
parking du cinéma Pathé
(annulé en cas de pluie)

CRÉONS DES LIENS : LA FABRIQUE DE BONNE HUMEUR

MERCREDI 8 OCT. de 16h15 à 18h

Maison des habitant-es
Anne-Frank/les Granges à Échirolles
Atelier créatif.

Sur inscription au 04 76 40 20 51

PETITS ET GRANDS AUTOUR DE LA MARMITE : UN FESTIN DE LIENS

MERCREDI 15 OCT. de 9h30 à 11h

Espace Enfants-Parents à Échirolles
Atelier spécial Semaine du goût.
Sur inscription au 04 76 09 87 48

POUR LES PLUS PETITS

QUAND LES ÂÎNÉ-ES RACONTENT AUX TOUT-PETITS

LUNDI 6 OCTOBRE de 10h à 11h

Résidence autonomie
Maurice-Thorez à Échirolles
Rendez-vous de départ à l'Espace
Enfants-Parents à 9h30

Lecture autour de l'amitié, la famille,
les liens qui nous unissent.
Sur inscription au 04 76 23 64 01

**POUR LES ADULTES
& LES RETRAITÉ-ES**

UN TEMPS POUR SOI

MERCREDI 8 OCTOBRE de 9h à 11h

Maison des habitant-es
Essarts-Surieux à Échirolles
Atelier socio-esthétique avec
des produits naturels. Animé par Solimut
Sur inscription au 04 76 20 99 50

**CAFÉ SANTÉ MENTALE,
RENCONTRE AVEC PSYMOB**

JEUDI 9 OCTOBRE de 8h30 à 10h30

Maison des habitant-es
Essarts-Surieux à Échirolles

MARDI 23 OCTOBRE de 14h à 16h

Centre social Irène-Joliot-Curie à Pont de Claix

COMMENT CRÉER DU LIEN ?

VENDREDI 10 OCTOBRE de 14h à 16h

Atelier participatif
animé par les psychologues
du lieu d'écoute d'Échirolles.

**L'IMPACT DU NON-RENOUVELLEMENT
DES TITRES DE SÉJOUR :**

**ENTRE ANXIÉTÉ
ET ISOLEMENT SOCIAL**

VENDREDI 10 OCTOBRE

GOÛTER INAUGURAL à 16h30

Maison des habitant-es
La Ponatière à Échirolles

à 17h

Lectures et témoignages.

**MIEUX-ÊTRE AVEC SOI,
MIEUX-ÊTRE AVEC LES AUTRES**

VENDREDI 17 OCT. de 13h30 à 15h

Maison des habitant-es Anne-Frank/
les Granges à Échirolles

Dans le cadre de *Ma santé en mouvement*.
Avec l'association *Vers l'essentiel*.
Sur inscription au 04 76 40 20 51

SOIRÉE JEUX

VENDREDI 17 OCT. de 20h à 22h30

Centre social Irène-Joliot-Curie à Pont de Claix

**FORMATION PREMIERS SECOURS
EN SANTÉ MENTALE**

**MARDI 18 & JEUDI 20 NOVEMBRE
de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h**

Maison de l'habitant, av. Josephine-Baker
(ex av. des Îles de Mars) à Pont de Claix

Les gestes de premiers secours
en santé mentale sont conçus pour
apporter un premier soutien à
une personne éprouvant un malaise
émotionnel, des manifestations
d'un trouble psychique
ou en situation de crise.

Sur inscription auprès de
carole.begou@echirolles.fr

POUR LES RETRAITÉ-ES

**LE LIEN SOCIAL, POUR VOUS
QU'EST-CE QUE C'EST ?**

VENDREDI 10 OCT. de 14h à 15h30

Résidence autonomie Maurice-Thorez,
à Échirolles

Un atelier pour échanger.
Sur inscription de préférence
au 04 76 23 64 01

ÉCHIROLLES

MDH LA PONATIÈRE

8, av. Paul-Vaillant-Couturier

MDH ESSARTS-SURIEUX

Place de la Convention

**MDH ANNE-FRANK /
LES GRANGES**

1, rue de Lorraine

CENTRE VILLAGE 2 SANTÉ

6 bis, rue Denis-Papin

**RÉSIDENCE AUTONOMIE
MAURICE-THOREZ**

2, allée du Rhin

ESPACE ENFANTS-PARENTS

14-15, place des Jacobins

PONT DE CLAIX

**CENTRE SOCIAL
IRÈNE-JOLIOT-CURIE**

27, avenue Antoine-Girard

