

Semaines d'information
sur la santé mentale

Siem

35^e
ÉDITION

GRATUIT
OUVERT
À TOUS



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024



La santé mentale est définie par l'OMS¹ comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et de travailler de façon productive ».

En France, les troubles psychiques concernent 1 Français sur 5². Loin de l'image du « fou » d'autrefois, nous pouvons tous être confrontés à un trouble de santé mentale au cours de notre existence, notamment face aux épreuves de la vie (deuil, séparation familiale, rupture...) et aux périodes de transitions (1^{ère} décohabitation, 1^{er} travail, parentalité...)

En particulier, si devenir parent semble un accomplissement, cela peut aussi constituer un moment de vulnérabilité : 1 mère sur 5 est touchée par une dépression post-partum dont environ 90% ne reçoivent pas l'aide dont elles ont besoin. Or, avec une détection et un accompagnement adapté, il est possible de raccourcir la durée et/ou l'intensité des troubles de santé mentale comme l'anxiété ou la dépression.

C'est pour informer, lutter contre ces constats et favoriser un meilleur état de santé des populations du Centre-Cher, que le PETR en partenariat avec l'ensemble des acteurs de la prévention et de la promotion de la santé, vous propose ce très riche programme **des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)** qui se tiendra **du 7 au 20 octobre 2024, sur l'ensemble de nos 6 EPCI, sur le thème « En mouvement pour notre santé mentale ».**

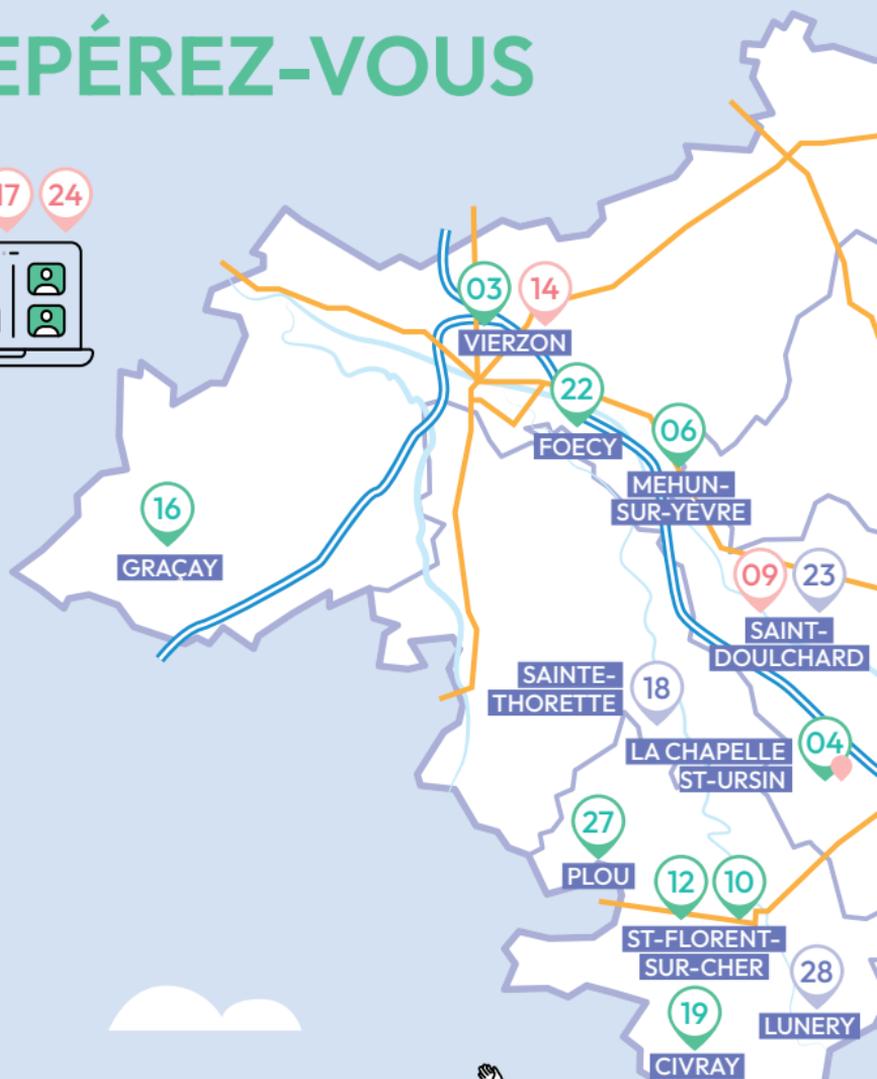
Pierre Grosjean
Membre du bureau du PETR Centre-Cher
en charge du Contrat Local de Santé

¹Organisation Mondiale de la Santé

²Ministère de la santé

LUNDI 7 OCTOBRE	
01 - CONFÉRENCE PARENTALITÉ.....	P.6
MERCREDI 9 OCTOBRE	
02 - ATELIER YOGA	P.7
03 - ATELIER MASSAGE À L'OASIS.....	P.7
04 - PSYCHOMOT-PARTY, RESTE À TON ALLURE !.....	P.8
05 - ATELIER YOGA	P.8
06 - AIDEZ CAMILLE À RENFORCER SA SANTÉ MENTALE	P.9
JEUDI 10 OCTOBRE	
07 - ATELIER YOGA	P.10
08 - WEB RENCONTRES PROS	P.10
09 - APÉRO DES PROS.....	P.11
JEUDI 10 & VENDREDI 11 OCTOBRE	
10 - FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE	P.12
VENDREDI 11 OCTOBRE	
11 - YOGA DU RIRE	P.13
12 - CINÉ-RENCONTRE «TOUS DEHORS».....	P.14
SAMEDI 12 OCTOBRE	
13 - CAFÉ DES PARENTS	P.15
LUNDI 14 OCTOBRE	
14 - CAFÉ DES PROS	P.16
15 - L'APÉRO DES PAPAS.....	P.16
MARDI 15 OCTOBRE	
16 - DÉCOUVERTE SENSORIELLE	P.17
17 - WEB RENCONTRES PROS.....	P.17
18 - CAFÉ DES PARENTS	P.18
MERCREDI 16 OCTOBRE	
19 - A PETITS PETONS.....	P.19
20 - SOPHRO BOUTCHOUX	P.19
21 - ATELIER YOGA	P.20
22 - APÉRO DES FAMILLES.....	P.20
23 - ÊTRE PARENT MALGRÉ NOS FRAGILITÉS PSYCHIQUES.....	P.21
JEUDI 17 OCTOBRE	
24 - WEB RENCONTRES PROS.....	P.22
25 - ET ALORS ? (Spectacle)	P.22
VENDREDI 18 OCTOBRE	
26 - CAFÉ DES PARENTS	P.23
SAMEDI 19 OCTOBRE	
27 - RANDONNÉE	P.24
28 - CAFÉ DES PARENTS	P.24
29 - ATELIER YOGA	P.25
30 - BULLE DE PARENTALITÉ.....	P.26

REPÉREZ-VOUS



lee





Semaines d'information
sur la santé mentale

LUNDI 7 OCTOBRE

CONFÉRENCE PARENTALITÉ PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PARENTAL



Animée par Nadège Larcher - Psychologue et psychothérapeute, spécialisée dans le développement de l'enfant et l'adolescent.

Proposée par le Contrat Local de Santé du PETR Centre-Cher et le Contrat Local de Santé de la Ville de Bourges

Les parents d'aujourd'hui doivent affronter un surprenant paradoxe : ils disposent de très nombreuses ressources et aides, mais subissent en parallèle la pression d'être des « super-parents ».

L'épuisement parental peut concerner chacun d'entre nous. Pour l'éviter, il est essentiel d'en connaître les mécanismes.



19H00

DURÉE 2H

PUBLIC CIBLÉ : Tout public

LIEU : AMPHITHÉÂTRE du Muséum d'Histoire Naturelle de Bourges - Allée René Ménard - BOURGES

RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72



MERCREDI 9 OCTOBRE

ATELIER YOGA

02



Proposé par le réseau des bibliothèques
des Terres du Haut Berry

Dans cet atelier, animé par Anne-Laure Launay, les postures, la conscience du souffle et de notre corps en mouvement seront abordées. De la relaxation, des automassages, l'éveil des cinq sens et l'expression corporelle par le chant et la danse seront réalisés à partir d'un ou plusieurs albums jeunesse.



PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-3 ans

LIEU : Bibliothèque de Pigny, rue de la folie - PIGNY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 49 46 60 34

9H30

DURÉE 1H

ATELIER MASSAGE À L'OASIS

03



Proposé par la Maison de l'Oasis, le CMPEA de Vierzon
et la CPTS Berry Vierzon Sologne

Venez découvrir un atelier massage pour les jeunes enfants avec une sage-femme. Profitez également d'un espace sensoriel proposé par le CMPEA.



PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-3 ans

LIEU : La Maison de l'Oasis, 11 bis rue du Péry - VIERZON

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 02 48 75 98 80

9H30

DURÉE 2H

MERCREDI 9 OCTOBRE

PSYCHOMOT-PARTY, 04 RESTE À TON ALLURE!

Proposé par le Relais Petite Enfance
de la Chapelle-Saint-Ursin

Bouge ton corps en liberté au rythme qui te convient, accompagné d'une psychomotricienne et éducatrice spécialisée, d'une coordinatrice du pôle ressources 18 et, de Karine du RPE.



10H00

DURÉE 1H30

PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-6 ans, professionnels de la petite enfance (Assmat/Ged)

LIEU : SRPE / Salle Emmeline N'Dongue 1, rue des Ecoles
LA CHAPELLE SAINT-UR SIN

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 02 48 66 46 27



FAMILLES



PROS

ATELIER YOGA

Proposé par le réseau des bibliothèques
des Terres du Haut Berry

Dans cet atelier, animé par Anne-Laure Launay, les postures, la conscience du souffle et de notre corps en mouvement seront abordées. De la relaxation, des automassages, l'éveil des cinq sens et l'expression corporelle par le chant et la danse seront réalisés à partir d'un ou plusieurs albums jeunesse.



16H30

DURÉE 1H30

PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-3 ans

LIEU : Bibliothèque de Pigny, rue de la folie - PIGNY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 49 46 60 34

05



FAMILLES

MERCREDI 9 OCTOBRE

VOTRE MISSION SI VOUS L'ACCEPTÉZ ... AIDEZ CAMILLE À RENFORCER SA SANTÉ MENTALE ET SON BIEN-ÊTRE !...

06



Proposé par la Maison des Adolescents en partenariat avec la CPTS Berry Vierzon Sologne, la DSDEN du Cher, FRAPS Promotion santé Antenne 18, l'association Elisabeth Kübler-Ross Cher, le CMPEA de Vierzon, le Pôle Ressources 18, l'UDAF du Cher, l'association Addictions France Cher, Mission Locale de Mehun-sur-Yèvre, Tous Cap et la Ville de Mehun-sur-Yèvre

Participez à notre rallye parents-jeunes à travers un parcours dynamique d'une heure.

Posez vos questions et échangez vos idées lors de ce parcours ou en accès libre.

Découvrez des solutions concrètes et rencontrez des professionnels, structures et associations locales.



13H30
DURÉE 4H

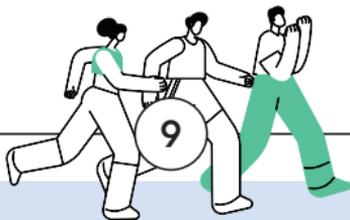
PUBLIC CIBLÉ : En famille, à partir de 11 ans

LIEU : Jardins du Duc Jean de Berry, rue des Grands Moulins - MEHUN-SUR-YÈVRE / Entrée Pôle de la Porcelaine.

En cas d'intempérie : Changement de lieu : Espace Maurice Genevoix, 44 rue Augustin Guignard - MEHUN-SUR-YEVRE (à côté de la mairie)

DÉPART DU RALLYE DE 13H30 À 15H30 - Toutes les 30 minutes.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 07 85 77 57 59



JEUDI 10 OCTOBRE

ATELIER YOGA



PARENTS

Proposé par le réseau des bibliothèques
des Terres du Haut Berry

Dans cet atelier, animé par Anne-Laure Launay, les postures, la conscience du souffle et de notre corps en mouvement seront abordées. De la relaxation, des automassages, l'éveil des cinq sens et l'expression corporelle par le chant et la danse seront réalisés à partir d'un ou plusieurs albums jeunesse.



9H30

DURÉE 1H30

PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-3 ans

LIEU : Bibliothèque de Pigny, rue de la folie - PIGNY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 49 46 60 34

WEB RENCONTRES PROS MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITÉ



PROS

Proposé par le Contrat Local de Santé du PETR
Centre-Cher

Marie Reine - Animatrice sociale de la maison des familles et de la parentalité à l'UDAF du Cher vous présentera ce lieu d'accueil dédié aux familles du Cher.



13H00

DURÉE 1H

PUBLIC CIBLÉ : Professionnels - Elus - Bénévoles

LIEU : En webinaire

RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72 ou cls@petr-centrecher.fr

INSCRIPTION : Flasher le QR CODE



JEUDI 10 OCTOBRE

APÉRO DES PROS ENFANT EXTRAORDINAIRE : COMMENT ACCUEILLIR LA DIFFÉRENCE ?



Proposé par le Pôle Ressources 18

Armelle Jacob du Pôle Ressources 18 vous propose un temps d'échange entre pros sur l'accueil des enfants atypique en milieu ordinaire.



PUBLIC CIBLÉ : Professionnels

LIEU : Centre de Loisirs, rue des Plantes
SAINT-DOULCHARD

19H30

DURÉE 2H

RENSEIGNEMENTS au cls@petr-centrecher.fr

INSCRIPTION : Flasher le QR CODE



JEUDI 10 OCTOBRE

VENDREDI 11 OCTOBRE

FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Proposé par l'UNAFAM du cher et le Contrat Local
de Santé du PETR Centre-Cher



Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) du Cher permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté. Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

PUBLIC CIBLÉ : Bénévoles

INTERVENANTS : Formateur UNAFAM - accrédité PSSM

LIEU : SAINT-FLORENT-SUR-CHER

RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72

INSCRIPTION : Flasher le QR CODE

Date limite d'inscription : Vendredi 27 septembre 2024

Nombre de participants maximum : 16 personnes



2 JOURS

DURÉE : 14H DE FORMATION

(LES HORAIRES DE LA FORMATION SERONT
PRÉCISÉS DANS VOTRE CONVOCATION)
FORMATION GRATUITE FINANCÉE PAR L'ARS
CENTRE-VAL DE LOIRE

VENDREDI 11 OCTOBRE

YOGA DU RIRE



PARENTS

Proposé par le Relais Petite Enfance
de Saint-Germain-du-Puy

Le corps récompense ceux qui rient, et c'est la science qui le dit !
Venez vivre une expérience unique combinant lâcher prise,
bien être, et amusement, dans une ambiance conviviale et
bienveillante. Atelier animé par Déborah Buret – Animatrice
certifiée de Yoga du rire.



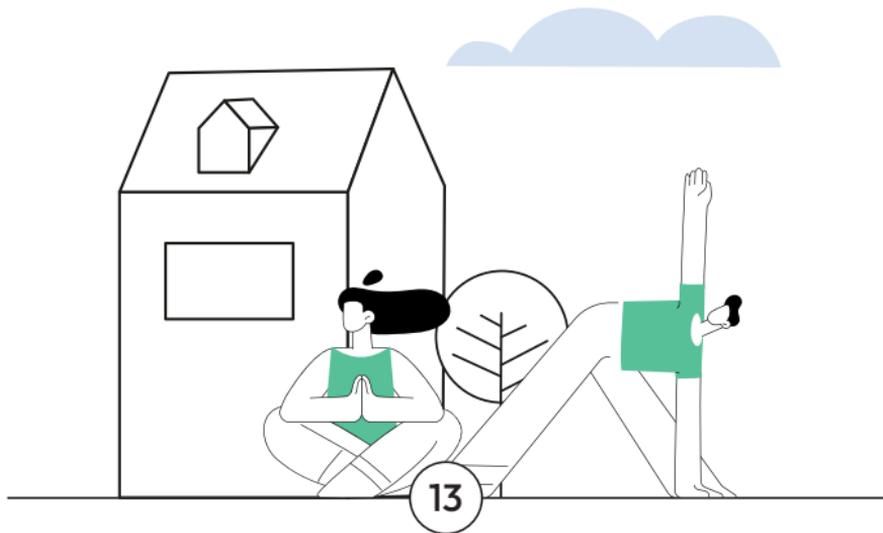
14H30

DURÉE 1H

PUBLIC CIBLÉ : Parents

LIEU : Salle Mis et Thiennot, rue de la Marguillerie,
SAINT-GERMAIN-DU-PUY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS auprès d'Amélie Paillet :
rpe@saintgermaindupuy.fr



VENDREDI 11 OCTOBRE

CINÉ-RENCONTRE «TOUS DEHORS»

12



Proposé par la maison de la petite enfance de Saint-Florent-sur-Cher

Tous dehors ! est un documentaire qui propose une immersion dans le monde de l'Enfance par des séquences d'observation de l'enfant dans sa déambulation, son exploration en jeu libre, ses interactions et ses expériences avec le monde du vivant et de la Nature. En alternance à ces séquences, des professionnels alertent sur les enjeux de la construction et du développement de l'enfant, aujourd'hui fragilisés par la sédentarité en intérieur.

Ces nouveaux comportements pourraient en effet sévèrement impacter la santé et le psychisme, et à plus long terme la cohésion sociale. Prendre conscience que le vivant est notre bien commun à tous, devrait nous pousser à des expériences multiples et variées dans la Nature, même en milieu urbain.

Au final, (re)connectons l'enfant au vivant pour son développement et également pour le soin de tous...

Les professionnels de la maison de la petite enfance de Saint-Florent-sur-Cher vous proposent de prolonger cette soirée par un temps d'échange.



PUBLIC CIBLÉ : Tout public

LIEU : Cinéma Le Rio, 2 rue Jean Moulin
SAINT-FLORENT-SUR-CHER

19H00

DURÉE 1H30

RENSEIGNEMENTS auprès du secrétariat de la maison de la petite enfance : mpenf@villesaintflorentsurcher.fr
02 48 59 25 43

SAMEDI 12 OCTOBRE

CAFÉ DES PARENTS MON ENFANT BOUGE

13



PARENTS

Proposé par le Relais Petite Enfance
de Saint-Germain-du-Puy, Claire Cailleret -
Educatrice spécialisée et Lucie Duvoux - Orthophoniste



Claire et Lucie vous proposent un temps d'échange convivial afin de mieux comprendre le développement de son enfant, dédramatiser l'agitation motrice et savoir de quelle manière y répondre.



10H00

DURÉE 2H

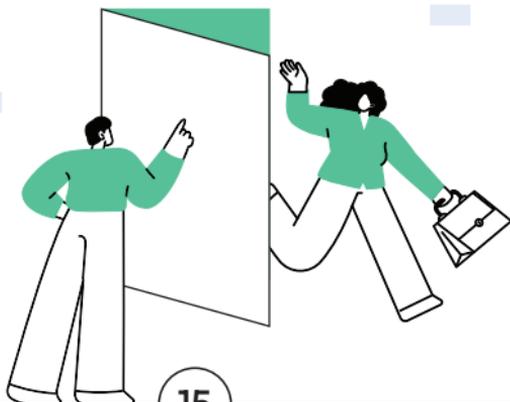
PUBLIC CIBLÉ : Parents

LIEU : Salle Mis et Thiennot, Rue de la Marguillerie
SAINT-GERMAIN-DU-PUY

RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72

LE PETIT PLUS : Organisation d'un mode de garde pour les parents ayant des enfants de plus de 3 ans encadré par l'équipe d'Anim&Vous

INSCRIPTION : Flasher le QR CODE



15

LUNDI 14 OCTOBRE

CAFÉ DES PROS

QUELLE PRISE EN CHARGE ÉMOTIONNELLE
DES FEMMES LORS D'UNE INTERRUPTION
SPONTANÉE DE GROSSESSE ?

14



PROS



Co-animé par la CPTS Berry Vierzon Sologne et l'Equipe
Mobile d'Appui à la Périnatalité - CH Georges Sand

Un temps d'échange entre professionnels de santé afin
d'améliorer l'accompagnement des personnes touchées
par une interruption spontanée de grossesse



PUBLIC CIBLÉ : Professionnels de santé

LIEU : Amphithéâtre - IFSI IFAS Vierzon - Place du tacot
VIERZON

19H30

DURÉE 2H

RENSEIGNEMENTS : 02 36 71 98 72

INSCRIPTION : Flasher le QR CODE

L'APÉRO DES PAPAS

15



PARENTS

Proposé par Claire Cailleret - Educatrice
spécialisée et Béatrice Boiton - Animatrice parentalité
au Théâtre Bambino

Devenir ou être papa est une aventure extraordinaire,
mais cela peut également soulever de nombreuses questions
et incertitudes. Cet apéro est conçu pour vous offrir un espace
de partage et d'apprentissage dans une ambiance détendue.



PUBLIC CIBLÉ : Papa

LIEU : Théâtre Bambino, 41 Grand' rue - RIANs

INSCRIPTION (places limitées)

19H30

DURÉE 2H

ET RENSEIGNEMENTS au 07 69 49 20 27

16



MARDI 15 OCTOBRE

DÉCOUVERTE SENSORIELLE

16



Proposé par la Maison de l'Oasis, le CMPEA de Vierzon
et la CPTS Berry Vierzon Sologne

Découvrez tous les bienfaits de l'espace sensoriel proposé par le CMPEA. Profitez également de rencontrer une sage-femme qui vous présentera le «portage de l'enfant».



PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-6 ans

LIEU : Centre socioculturel Anny Gould
6 Pl. du Marché - GRAÇAY

9H00

RENSEIGNEMENTS au 02 48 75 98 80

DURÉE 3H

WEB RENCONTRES PROS UNE AFFAIRE DE FAMILLE

17



Proposé par le Contrat Local de Santé du PETR Centre-Cher

Elodie Lheron - Educatrice spécialisée à l'Association Addictions France vous présentera Programme de prévention «Une Affaire de Famille», non thérapeutique qui vise à réfléchir en groupe sur les transmissions des conduites de répétitions intergénérationnelles.



PUBLIC CIBLÉ : Professionnels - Elus - Bénévoles

LIEU : En webinaire

RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72 ou cls@petr-centrecher.fr

13H00

INSCRIPTION : Flasher le QR CODE

DURÉE 1H



MARDI 15 OCTOBRE

CAFÉ DES PARENTS

PARENTS D'ENFANTS EXTRAORDINAIRES

18



Proposé par le Pôle Ressources 18

Armelle Jacob du Pôle ressources 18 vous propose un temps d'échange convivial à destination des familles confrontées aux handicaps. Venez partager votre expérience, astuces, analyses et permettre à d'autres parents de se forger leurs propres repères.



PUBLIC CIBLÉ : Parents

LIEU : Médiathèque « Trait d'union », 9 route de la petite école
SAINTE-THORETTE

19H00

DURÉE 2H

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72

ou cls@petr-centrecher.fr



MERCREDI 16 OCTOBRE

A PETITS PETONS

19



Proposé par la Maison de la Petite Enfance de
Saint Florent-sur-Cher, l'UFOLEP du Cher et la Maison
des Familles et de la Parentalité de l'UDAF du Cher

Un atelier de lien, d'éveil sensoriel et en mouvement
tout en douceur, à partager en famille.



PUBLIC CIBLÉ : Parents et enfants de + de 6 mois à 3 ans

LIEU : Salle des fêtes - Chemin de la Garenne - CIVRAY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS auprès de

la Maison de la petite enfance 02 48 59 25 43

ou mpenf@villesaintflorentsurcher.fr

9H30

DURÉE 1H30

SOPHRO BOUTCHOUX

20



Proposé par le Relais Petite Enfance de La Septaine

Flora Lócsei vous propose un atelier de découverte de la
sophrologie et de ses outils pour apprendre à reconnaître,
accueillir et gérer ses émotions.



10H00

DURÉE 1H

PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-3 ans,
Assistants Maternels et Assistants Familiaux
et Garde d'Enfants à Domicile



11H00

DURÉE 1H

PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 3-6 ans,
Assistants Maternels et Assistants Familiaux
et Garde d'Enfants à Domicile

LIEU : ZAC des Alouettes - AVORD

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 18 56 47 61
et 06 77 84 19 70

MERCREDI 16 OCTOBRE

ATELIER YOGA

Proposé par le réseau des bibliothèques
des Terres du Haut Berry

21



Dans cet atelier, animé par Anne-Laure Launay, les postures, la conscience du souffle et de notre corps en mouvement seront abordées. De la relaxation, des automassages, l'éveil des cinq sens et l'expression corporelle par le chant et la danse seront réalisés à partir d'un ou plusieurs albums jeunesse.



17H15

DURÉE 1H30

PUBLIC CIBLÉ : Parents/enfants 0-3 ans

LIEU : Bibliothèque de Pigny, rue de la folie - PIGNY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 49 46 60 34

APÉRO DES FAMILLES POSE TON ÉCRAN QUAND ON PARLE !

Proposé par la Maison des Familles et de la Parentalité de l'UDAF
du Cher et la ligue de l'enseignement du Cher

22



En famille, venez jouer et échanger sur la question des écrans dans votre quotidien ! Amis ou Ennemis ?



18H00

DURÉE 2H

PUBLIC CIBLÉ : En famille

LIEU : Salon de thé - La Belle Echappée, 4 rue de l'église - FOËCY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS auprès de Jérémie

au 07 44 44 30 61 - j.fabre@ligue18.org ou

de Marie au 06 59 72 89 16 - mreine@udaf18.fr

MERCREDI 16 OCTOBRE

ÊTRE PARENT MALGRÉ NOS FRAGILITÉS PSYCHIQUE

23



PARENTS

Proposée par l'UNAFAM du Cher et le Contrat Local de Santé
du PETR Centre-Cher

Soirée d'échanges avec Hélène Davtian - Psychologue PhD,
Chargée de Projet Jeunes Proches et Parentalité à l'Union
nationale de familles et amis de personnes malades et/ou
handicapées psychiques (UNAFAM).

Au fil des situations quotidiennes, tout parent invente, adapte
et développe sa palette éducative, avec plus ou moins d'aisance
et de bonheur, et parfois avec difficulté. Quand on est confronté
à une difficulté de santé mentale, on peut, en tant que parent,
rencontrer des difficultés nécessitant un soutien particulier.

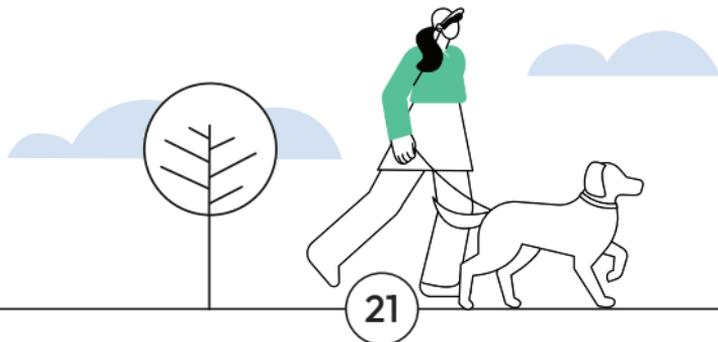


PUBLIC CIBLÉ : Tout public, Parents, famille
LIEU : Centre Socio Culturel – rue de la Vallée
SAINT-DOULCHARD

19H00

RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72

DURÉE 2H



JEUDI 17 OCTOBRE

WEB RENCONTRES PROS COMMUNAUTÉ 360

24



PROS

Proposé par le Contrat Local de Santé du PETR Centre-Cher

Hélène Denis - Chargée de développement à l'association Les PEP 18 vous présentera les missions et le fonctionnement de la Communauté 360 du Cher.



13H00

DURÉE 1H

PUBLIC CIBLÉ : Professionnels - Elus - Bénévoles

LIEU : En webinaire

RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72 ou cls@petr-centrecher.fr

INSCRIPTION : Flasher le QR CODE

ET ALORS ? | UN SPECTACLE INTERACTIF

25



FAMILLES

Proposé par le Service d'Education Spécialisée

et de Soins A Domicile (SESSAD) porté par les PEP 18

et la CDC des Terres du Haut Berry

Le théâtre-forum permet de se préparer aux éventuelles difficultés auxquelles les adolescents et leurs parents pourraient se trouver confrontés et de faire émerger la parole et la réflexion par le biais du jeu théâtral. Il sera proposé différentes scénettes portant sur les sujets suivants : le consentement, la différenciation sociale, le handicap, le libre arbitre...



18H30

DURÉE 1H30

PUBLIC CIBLÉ : Parents/ Pré-ados /ados ((11/18 ans)

LIEU : Espace culturel intercommunal Victor Hugo 2,
rue des 4 Nations - HENRICHEMONT

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 49 46 60 34

VENDREDI 18 OCTOBRE

CAFÉ DES PARENTS PARENTS D'ENFANTS EXTRAORDINAIRES

26



Proposé par le Pôle Ressources 18 et la CPTS Est du Cher

Armelle Jacob du Pôle Ressources 18 et Laure Odonnet - Orthophoniste libérale invitent les familles confrontées aux handicaps, à un temps d'échange convivial.

Venez partager votre expérience, astuces, analyses et permettre à d'autres parents de se forger leurs propres repères.



PUBLIC CIBLÉ : Parents

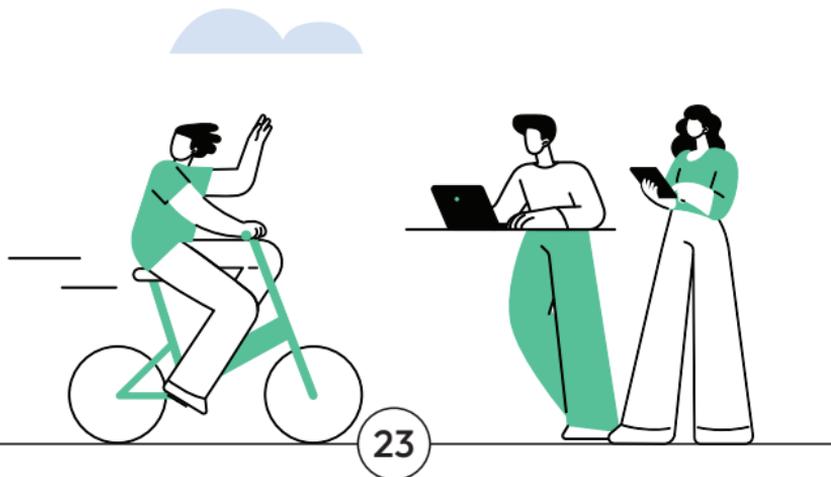
LIEU : Maison des jeunes - 15 Rue du Dr Tillet - BAUGY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 02 36 71 98 72

19H00

DURÉE 2H

ou cls@petr-centrecher.fr



SAMEDI 19 OCTOBRE

RANDONNÉE À PIED SUR LE CHEMIN DU DEUIL



Proposée par l'Association Elisabeth Kübler-Ross Cher

L'association Elisabeth Kübler-Ross Cher (EKR) organise une rencontre intitulée «A pied sur le chemin du deuil».

La marche, accompagnée de temps d'échanges, est une autre façon de rompre la solitude et le silence auxquelles sont confrontées les personnes vivant un deuil récent ou plus ancien.



PUBLIC CIBLÉ : Tout public - 15 ans et plus

LIEU : RDV à 8h45 à la mairie, à Brouillamnon PLOU

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 22 13 87 02

8H45

ou 06 16 10 94 93 - cher@ekr-france.fr

DURÉE 3H15

CAFÉ DES PARENTS SE PRÉPARER À L'ARRIVÉE DE BÉBÉ



Proposé par la Maison de la Petite Enfance de Saint-Florent-sur-Cher

Vous allez bientôt rencontrer votre bébé, quel bouleversement ! Et si nous prenions le temps ensemble de discuter de son arrivée Cet atelier est animé par le Cocon de Delphine.



PUBLIC CIBLÉ : Futurs parents

LIEU : Salle des fêtes - 1 place Jacques Georges - LUNERY

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS auprès de

la Maison de la petite enfance au 02 48 59 25 43

10H00

mpenf@villesaintflorentsurcher.fr

DURÉE 2H

SAMEDI 19 OCTOBRE

ATELIER YOGA

Proposé par le réseau des bibliothèques
des Terres du Haut Berry

29



Dans cet atelier, animé par Anne-Laure Launay, les postures, la conscience du souffle et de notre corps en mouvement seront abordées. De la relaxation, des automassages, l'éveil des cinq sens et l'expression corporelle par le chant et la danse seront réalisés à partir d'un ou plusieurs albums jeunesse.

PUBLIC CIBLÉ : Tout public, Famille

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS au 06 49 46 60 34



10H00

DURÉE 1H30

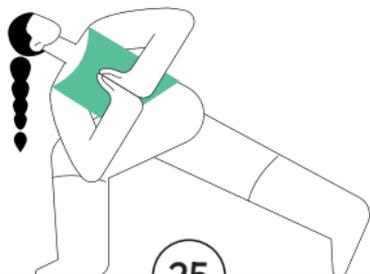
LIEU : Centre culturel - Place Paul Novara
FUSSY (angle Route de Paris et rue
des chardons)



14H30

DURÉE 1H30

LIEU : Bibliothèque - 1 route de Vignoux
SOULANGIS



25

SAMEDI 19 OCTOBRE

BULLE DE PARENTALITÉ

30



Proposé par Aurélie Granjon – Sage-Femme Libérale
et Claire Cailleret – Educatrice spécialisée libérale

Aurélie et Claire vous proposent de vivre un moment de détente et de complicité pour vous et votre tout-petit !



PUBLIC CIBLÉ : Familles avec bébé de 3 à 6 mois

LIEU : Maison médicale, 13 route Bourges
LES AIX-D'ANGILLON

9H30

INSCRIPTION (Places limitées) ET RENSEIGNEMENTS

DURÉE 1H

au 07 89 88 56 24



26

Des professionnels et des services pour les parents et famille

DES SITES WEB POUR VOUS ACCOMPAGNER

- monenfant.fr
- 1000-premiers-jour.fr
- caf.fr
- parents-reaap18.fr

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU CHER

Direction Générale Adjointe Prévention, Autonomie et Vie Sociale (DPAVS) - Rue Heurtault-de-Lamerville à Bourges

Tél : 02 48 27 80 00 - www.departement18.fr/-Famille-Parents

LA MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITÉ

Située dans les locaux de l'UDAF du Cher au 27 avenue du 11 novembre 1918 à Bourges - Tél : 02 48 24 03 49 - Mail : udaf18@orange.fr

LA MAISON DES ADOLESCENTS DU CHER (MDA 18)

Pour toute information ou demande de rendez-vous, vous pouvez nous contacter au 02 48 68 08 82 - 06 71 44 47 37 ou par mail : mda.bourges@addictions-france.org

L'ÉQUIPE MOBILE D'APPUI EN PÉRINATALITÉ (EMAP)

L'EMAP est joignable via un numéro unique : 02 48 67 25 02 du Lundi au Vendredi de 9h à 17h ou par mail : emap@ch-george-sand.fr

LE PÔLE RESSOURCES 18

Armelle JACOB - Coordinatrice du Pôle Ressources 18
02 48 48 01 00 / 06 83 89 84 68 - poleressources18@ligue18.org

L'UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES DU CHER (UNAFAM 18)

Ne restez pas seuls, n'hésitez pas à nous contacter au 02 48 70 05 38 ou par mail : 18@unafam.org

Sism

Semaines d'information sur la santé mentale



Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Cher

