



EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

À MAYENNE

JEUDI 10 & MARDI 15 OCTOBRE

JEUDI 10

JOURNÉE - «JE BOUGE POUR MON BIEN-ÊTRE»

Programme complet de la journée :

de 9h30 à 16h : marche (7 km) ouverte à tous, GRATUITE

- 9h30 : accueil au parc du Château
- 10h : éveil musculaire
- 10h30 : départ de la marche
- 11h à 12h : activités au pôle santé mentale du CHNM
- 12h : reprise de la marche
- 12h30 à 13h30 : pique-nique aux Châteliers (apporter son pique-nique)
- 13h30 à 14h30 : activités aux Châteliers (jeux, chants...)
- 14h45 : reprise de la marche
- 15h45 : arrivée au parc du Château

(Possibilité de faire l'ensemble ou une partie de la balade)

9h30

16h

de 16h à 18h30, au Parc du Château : ouvert à tous, GRATUIT

Mise à disposition de jeux, village santé mentale, jeu avec lots à gagner.

- 16h30 à 17h : séance « équilibre en mouvement »
- 17h30 à 18h30 : Concert de Orpair Collectif (musiques actuelles)

Orpair Collectif de l'association Pouvoir d'Agir 53 regroupe des personnes vivant avec des troubles psychiques, leurs titres ont pour fil conducteur la santé mentale.

16h

18h30

En cas de mauvais temps, repli aux Châteliers.



RENSEIGNEMENTS

06 76 80 41 57



EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

MARDI 15



20h

Ciné-débat - Le grand bain

5.60 € - Le Vox, Mayenne



Projection du film et échange sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale, en présence de professionnels et associations.

Une entrée à
La Vague offerte
aux 100
premières
personnes

Résumé du film :

C'est dans les couloirs de leur piscine municipale que Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry et les autres s'entraînent sous l'autorité toute relative de Delphine, ancienne gloire des bassins.

Ensemble, ils se sentent libres et utiles. Ils vont mettre toute leur énergie dans une discipline jusque-là propriété de la gent féminine : la natation synchronisée.

Alors, oui c'est une idée plutôt bizarre, mais ce défi leur permettra de trouver un sens à leur vie...



MAYENNE
communauté

CHNM
CENTRE HOSPITALIER
du NORD-MAYENNE

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire



Utaf
Mayenne
Lieux Pour Les Familles



LA MAYENNE



LES
POSSIBLES



LE VOX
MAYENNE
Cinéma coopératif



santé
famille
retraite
services



l'essence & plus encore



RENSEIGNEMENTS

06 76 80 41 57