

Santé mentale : l'importante de l'activité physique

En mouvement pour notre santé mentale : c'est le thème du programme d'animations organisé à l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) du 7 au 20 octobre.

Cette initiative, relayée à Angers par un collectif*, a pour objectif de « *contribuer à la déstigmatisation, tout en favorisant une meilleure compréhension des enjeux de santé mentale* », avec l'accent mis cette année sur « *l'importance de l'activité physique dans le bien-être* ».

Parmi la douzaine d'actions, citons la projection du film « Le Grand Bain » le lundi 7 octobre à 20 heures au cinéma Les 400 Coups à Angers, suivie d'un débat animé par le Dr Jac-



Le tchoukball, mélange de volley-ball et de handball, sera présenté le 8 octobre au Cesame.

PHOTO : ARCHIVES CO

quot, pédopsychiatre au Cesame, la journée du mardi 8 octobre au centre

spécialisé de Sainte-Gemmes-sur-Loire, avec la présentation de plu-

sieurs activités physiques adaptées (yoga, tchoukball, méditation, jeux en bois, etc.), ou encore la randonnée vélo le mardi 15 octobre à 10 heures au départ de la Cité des associations à Angers, avec découverte de la sophrologie à la pause déjeuner.

A. P.

Programme complet sur Internet : www.semaines-sante-mentale.fr

*ADAPEI 49, ARIFTS, Association Espérance, CESAME, Angers Loire Métropole, CTS Maine-et-Loire, Ville d'Angers, Fédération Française Sports pour tous, GEM Club, GEM Papier Bulle, MGEN, OxyGEM, Résidence d'Ollone, UDAF et UNAFAM